THE MANUAL OF DRILL AND PHYSICAL EXERCISES

BY

THOMAS CHESTERTON.

GUJARATI EDITION.

TRANSLATED BY

K. P. TREVEDI,

TRANSLATOR TO GOVERNMENT.

Price Rupees Three.

કવાયત

અને

શારીરિક કસરતવિષે

લઘુગ્રન્થ.

કવાયત અને શારીરિક કસરતવિષે લઘુગ્રન્થ,

'ડમ્બેલ્સ' કે ગાયન સાથે કે વગર.

લંડનની અને બીજી 'બોર્ડ-સ્કૂલો' આખા દેશની સર્વ લશ્કરી શાળાઓ, મુખ્ય જાહેર નિશાળો, 'સિવિલ જિમ્નેશિયા' બહુશાસ્ત્રબોધક શાળાઓ અને સાંજના વર્ગોમાં શીખવાતી શારીરિક કસરત વગેરેના શિક્ષકો અને બોધકોના ઉપયોગને માટે.

ઉત્તમ પ્રમાણગ્રન્થોમાંથી સંગ્રહ કરનાર અને વ્યવસ્થા કરનાર

ટૉમસ. ચેસ્ટર્ટન,

લંડનની શાળાવ્યવસ્થાપકમંડળી તરફથી શારીરિક કસરતનો શિક્ષક.

અગાઉ આલ્ડરશોટ કસરત શાળાનો મુખ્ય શિક્ષક.

૧૮૭૬,'૭૭,'૭૮, અને ૮૧ માં ઇંગ્રેજી લશ્કર હરીફાઈમાં ઊતરે એવી કસરત કરવામાં પ્રથમ ઈનામ તરીકે સોનાના ચાંદ મેળવનાર.

દક્ષિણ કેન્સિન્ગ્ટનના વિદ્યાખાતા તરફથી પ્રાણિધર્મવિજ્ઞાન માટે પ્રથમ વર્ગનું (ઊંચા પ્રકારનું) પ્રમાણપત્ર મેળવનાર.

૧૮૯૦ માં સ્ટૉકહોમની રાજકીય મધ્ય કસરતશાળાની સભા તરફથી ચાંદ મેળવનાર

શારીરિક કેળવણીના એ ઇંગ્રેજી મહાવિદ્યાલયની મંડળીનો સભાસદ.

---

૧૫૦ ચિત્રસહિત.

ત્રીજી આવૃત્તિ.

ચાર્લ્સ રોબર્ટ્સ, એફ. આર. સિ. એસ. ના ઉપોદ્‌ઘાત સાથે.

લંડનઃ ગેલ અને પોલ્ડન 'લિમિટેડ.' મુંબાઈ ઈ. સીમોર હેલ.

મુંબઈ,
" તત્ત્વવિવેચક " છાપખાનામાં છાપ્યું.

ફીલ્ડ માર્શલ, મુખ્ય સેનાનાયક, મહામાન્ય રાજકુમાર
કેંબ્રિજના ડ્યૂકની સત્તાથી સમગ્ર ઇંગ્રેજી તરી અને
ખુશ્કીના લશ્કરને, સહાયક ટુકડાઓને, અને
હિંદુસ્તાનના દેશી લશ્કરને શીખવાતી
શારીરિક કસરતોની પદ્ધતિ આ
ગ્રન્થમાં દાખલ કરીછે.

પ્રસ્તાવના.

શારીરિક કેળવણીના વિષય ઉપર હાલ હાલમાં સંખ્યાબંધ પુસ્તકો પ્રગટ થયાં છે, તેમાંનાં ઘણાખરાંમાં, તેમાં મુખ્યત્વે પરભાષાનાં, પુસ્તકોમાં, બીજી બધી પદ્ધતિઓ બાતલ કરી અમુક પદ્ધતિ દાખલ કરવાનો પક્ષ ખેંચવામાં આવે છે. આ લઘુ ગ્રન્થનો ઉદ્દેશ આવા પ્રકારનો નથી. આપણા દેશમાં તેમજ પરદેશમાં ચાલતી જૂદી જૂદી પદ્ધતિઓનો સંપૂર્ણ અભ્યાસ અને અજમાયશ કર્યા પછી ગ્રન્થકારે જે કસરતોનો ક્રમ કાળજીથી પસંદ કર્યો છે તેજ માત્ર આ ગ્રન્થમાં આપ્યો છે. નાનાં અને મોટાંની શારીરિક કેળવણી માટે આ દેશના મોટામાં મોટા મુલકી તેમજ લશ્કરી અધિકારીઓએ આ કસરતોનો ક્રમ પસંદ કર્યો છે તથા સ્વીકાર્યો છે.

સઘળાં માણસો, મુખ્યત્વે બાળકો, ઘણીજ મનોરંજક રીતે અને સહેલાઈથી કરી શકે માટે કસરતોને સાદામાં સાદા રૂપમાં ગોઠવવામાં આવી છે. સઘળી ગુંચવણ ભરેલી હીલચાલો, અથવા તો જે હસવા જેવી દેખાય તેને સંભાળથી બાતલ કરવામાં આવી છે.

શીખવવામાં બરોબર સમાનતા રાખવાના વિચારથી દરેક હીલચાલ જેમ બને તેમ ટુંકામાં અને સ્પષ્ટ રીતે સમજાવવામાં આવી છે; અને રમવાની જગા ઉપર અભ્યાસ આરંભ કરનાર સાધારણ બુદ્ધિવાળાં નિશાળનાં છોકરાંને હમેશનાં લુગડાં પહેર્યાં હોય ત્યારે જે કસરતો શીખવી ન શકાય એવી કોઈપણ દાખલ કરવામાં આવી નથી.

આ ગ્રન્થના બે ભાગ કર્યા છે. બીજો ભાગ શીખવાની યોગ્યતા આવવા માટે, અથવા બીજા ભાગથી સ્વતંત્ર રીતે, પહેલો ભાગ વાપરી શકાય; અને શારીરિક કસરત પહેલાં જેવી કવાયત જરૂરની છે તેવીજ માત્ર એ ભાગમાં આપેલી છે.

દરેક કસરતનો હેતુ શરીરના અમુક ભાગને ખાસ રીતે કેળવવાનો છે, પણ એમાંની એકને પણ વૈદકશાસ્ત્રના નિયમ પ્રમાણે દાખલ કરવાનો પ્રયાસ કર-

વામાં આવ્યો નથી; કેમકે એવા ક્રમને માટે નિશ્ચિત નિયમો આપી શકાય નહિ. કારણ કે એમ કરવામાં તો દરેક પુરૂષની શક્તિનો તેમજ તેને ખાસ કેવી કસરતની જરૂર છે તેનો વિચાર કરવો પડે, સ્થિતિપરત્વે યોગ્ય કસરતો દાખલ કરવી પડે તથા તેમાં ફેરફાર કરવો પડે અને તેથી શી અસર થાય છે તે સંભાળથી દરરોજ જોવું પડે. આમ કર્યા વિના વૈદકશાસ્ત્રના નિયમોને અનુસરીને કસરતનો ક્રમ દાખલ કરી શકાય નહિ. દરરોજ શી અસર થાય છે એતો સંભાળથી જોવાની ખાસ જરૂર છે; કેમકે એક પુરૂષને જે કસરત કરતાં થોડીજ મહેનત પડે તે બીજાના શરીરને ભારે અને નુકસાનકારક થઈ પડે.

દરેક કસરતસમુદાય અને ઘણે અંશે પ્રત્યેક કસરત કરવાથી તેથી ઊંચા પ્રકારની કસરત કરવાની યોગ્યતા આવે છે. આ રીતે દરેક પ્રયાસથી શિષ્યવર્ગને ફાયદો થાય છે એટલુંજ નહિ. પણ વધારે ઊંચા પ્રકારની કસરતો બરોબર કરવા માટે જે હીલચાલની જરૂર છે તે કરવામાં પણ મદદ મળે છે. શિક્ષકે આ વાત બરોબર સમજવી જોઇએ અને એને સમગ્ર પદ્ધતિના આધારરૂપ ગણવી જોઇએ.

ઘણી ખરી કસરતો, એકલી કે, સમુદાયરૂપે કંઇપણ ફેરફાર કર્યા વિના 'ડમ્બેલ્સ' સાથે અને ગાયન સાથે પણ કરી શકાય એવી છે. જ્યાં બની શકે ત્યાં દરેક સ્થળે હુકમ કરવામાટે સમજુતીના શબ્દો વાપરવાને બદલે સંખ્યા વાપરવામાં આવી છે કે તેથી જેમ શિષ્યવર્ગ કેળવાતો જાય તેમ સમજુતીના શબ્દો નકામા વારંવાર વાપરવા પડે નહિ.

જો દિવસની શાળાઓમાં 'ડમ્બેલ્સ' દાખલ કરવામાં આવે તો તેનો ઉપયોગ માત્ર ઊંચાં ધોરણોમાંજ કરવાથી લાભ છે. જ્યાંસુધી હુકમના શબ્દોથી જૂદી જૂદી હીલચાલ કરવાની સંપૂર્ણ યોગ્યતા શિષ્યોમાં આવે નહિ ત્યાંસુધી બાળકોએ, મોટાઓએ કે પુખ્ત ઉમરનાએ કોઇપણ તરેહની 'ડમ્બેલ્સ' ની કસરત કદી કરવી નહિ. એવી યોગ્યતા આવ્યા પછી 'ડમ્બેલ્સ' વાપરી શકાય અને દરેક શિષ્યના બળ પ્રમાણે તેનીપાસે એની કસરત કરાવાય. એમ કરવાથી કસરતનું સ્વરૂપ બદલાશે, પોતે બળ વાપરે છે તેનો અટકાવ થાય છે એમ શિષ્યને અનુભવ થશે, હીલચાલ કરવામાં વધારે શારીરિક બળની જરૂર પડશે, અને તેથી તેઓ વધારે હિતકારક થઈ પડશે. 'ડમ્બેલ્સ' વગર તો જે કસરતક્રમ શિષ્યને નીરસ અને ઘણી ખરી વખતે શરીર કસાય નહિ એવો તથા રસિક

કે મનોરંજક અંશરહિત લાગશે; તેવા કસરતક્રમમાં સંપૂર્ણતા મેળવવી એટલોજ વિચાર તેમના મનમાં રહેશે.

'ડમ્બેલ્સ' વપરાય કે નહિ તોપણ જો યોગ્ય ગાયન દાખલ કરવામાં આવે તો કસરતનું કામ વિશેષ મનમાનતું થઈ પડેછે, મગજ મુકાબલે શાન્ત રહેછે, ગમે તેટલા શિષ્યોને બરોબર અને નિયમિત રીતે હીલચાલ કરાવી શકાય છે, વારંવાર હુકમના શબ્દો વાપરવાની જરૂર પડતી નથી, અને કાનને તાલ અને સૂર ઓળખવાની ટેવ પડેછે.

આ ગ્રન્થને જેમ બને તેમ સંપૂર્ણ કરવાના ઇરાદાથી પાઠ શીખવતી વખતે શિક્ષકને ધ્યાનમાં રાખવા માટે થોડાક નિયમો દાખલ કરવામાં આવ્યા છે, અને તેની પૂર્વે શારીરિક કેળવણીના હેતુ અને સ્વરૂપ વિષે મહેરબાન રૉબર્ટસ એફ. આર. સી. એસે આ આવૃત્તિને માટે કૃપા કરી લખેલો ઉપોદ્ઘાત આપ્યો છે.

કસરતસમુદાયના વર્ણનની નીચે ટિપ્પણ આપવામાં આવ્યાં છે તેમાં એ કસરતો કરવામાં શરીરના ક્યા ક્યા મુખ્ય ભાગો કામે લાગે છે તે જેમ બને તેમ ટુંકામાં દર્શાવ્યું છે. 'ડમ્બેલ્સ' સાથે કે વિના જે કસરતો ગાયન સાથે થઈ શકે તેનું સાંકળીઉં, પ્રાથમિક શાળામાં દરેક ધોરણ માટે કવાયત અને શારીરિક કસરતનો ક્રમ, અને વર્ગના ઓરડાઓ માટેની યોગ્ય કસરતો પણ દાખલ કરવામાં આવ્યાં છે.

આખા ગ્રન્થમાં જૂદી જૂદી મુખ્ય સ્થિતિઓ દર્શાવવા પુષ્કળ ચિત્રો આપ્યાં છે અને એ બે રીતની સાથે યોગ્ય ગાયન પણ દાખલ કરવામાં આવ્યું છે.

ટિ. ચેસ્ટર્ટન.

લંડન, જાનેવારી, ૧૮૯૨.

અનુક્રમણિકા.

ઉપોદ્ઘાત.

પાઠ ચલાવવાના નિયમો.

ભાગ ૧. કવાયત.

ભાગ ૨ જો. શારીરિક કસરતો.

પૃષ્ઠ.

ઉપોદ્ઘાત.

કસરતના શિક્ષકે કસરતના હેતુ, પદ્ધતિ, અને તેને લાગૂ પાડવાની રીતો વિષે પોતાના મનમાં સ્પષ્ટ વિચાર બાંધવો જોઈએ, અને નિત્યક્રમ પ્રમાણે સાંચાની માફક કરી જવાથી સંતુષ્ટ થવું નહિ.

તંદુરસ્તી, શરીરના સમગ્ર અવયવોની કેળવણી અને પરિપુષ્ટિ, કવાયત, અને ગમત, એ બાળકોને કસરત આપવાના હેતુ છે, અને એ ઉપરાંત સ્નાયુબળ અને ચપળતા, એ પુખ્ત ઉમરના માણસોને કસરત આપવાના હેતુ છે.

રમત, કવાયત, તરવું, કસરત, અને કુસ્તીની રમત ગમતો, આ હેતુઓ મેળવવાનાં સાધન છે; અને ઉમર, જાતિ, અને શરીરનાં બંધારણની જૂદી જૂદી સ્થિતિને અનુકૂળ આવે એવી રીતે એ કસરતો લાગૂ પાડવી એનું નામ શારીરિક કસરતવિદ્યા અને કળા.

પૌષ્ટિક પદાર્થ ગ્રહણ કરવા, મળ જૂદો પાડવો, શારીરિક ઉષ્ણતા ઉત્પન્ન કરવી, ગતિ, લાગણી, વિચાર, ઇચ્છા—આ બધા શારીરિક વ્યાપારો બરોબર ચલાવવા એજ તંદુરસ્તી. આ જૂદા જૂદા વ્યાપારોને બહારથી ઇન્દ્રિયો અને સ્નાયુઓ ખીલવે છે અને નિયમિત કરે છે.

શરીરના વ્યવસ્થિત અવયવો અને વ્યાપારો ઉપયોગથી વૃદ્ધિ પામે છે અને અનુપયોગ કે આળસથી ક્ષીણ થાય છે—આ પ્રાણિધર્મવિજ્ઞાનના નિયમપર શરીરના સમગ્ર અવયવોની પુષ્ટિનો આધાર છે. આ નિયમ સર્વ પ્રકારની કેળવણીનો આધારરૂપ છે. અને જેવી રીતે નિશાળનો શિક્ષક ઇન્દ્રિયોના ઉપયોગ વડે શિષ્યના મનને પોષે છે અને કેળવે છે, તેવીજ રીતે કસરતશિક્ષક સ્નાયુના ઉપયોગથી શરીરને કેળવે છે.

શરીરના સર્વ વ્યાપારોને, પણ મુખ્યત્વે જ્ઞાનતંતુરચનાના વ્યાપારોને નિયમ કે અભ્યાસને વશ કરવા એનું નામ **કસરત;** આથી સર્વ વ્યાપારોને ઇચ્છાને અધીન રહેવું પડે છે અને ચાલાકી અને ત્વરાથી કામ થાય છે. **આરામ** કસરતથી ઉલટાજ

પ્રકારનો છે. શરીરના વ્યાપારોને નિયમમાંથી છૂટા કરવા અને નવે માર્ગે દોરવવા તે આરામ.

ઇન્દ્રિયોની કસરતને શારીરિક કેળવણી સાથે સંબંધ છે અને તેનાપર કસરતશિક્ષકે યોગ્ય ધ્યાન આપવું જોઈએ, તોપણ તેનું મુખ્ય કામ સ્નાયુરચના સાથે સંબંધ રાખે છે; કેમકે કલેવર અને શરીરના અવયવો એ રચનાનાં અને હાડપિંજરનાં હાડકાંનાં બનેલાં છે.

હાડપિંજર એ એક ખોખું છે. એનાપર બીજી બધી રચનાનો આધાર છે, અને એના જૂદા જૂદા ભાગો તે શરીરના સાંધા, જેથી એક ભાગ બીજા ભાગ ઉપર હલાવી શકાય છે. જે કામ કરવાનું છે અને જે ઇન્દ્રિયોનું રક્ષણ કરવાનું છે તેના પ્રમાણમાં દરેક હાડકું ચપટું કે ગોળ, લાંબું કે ટુંકું, અને જાડું કે પાતળું હોય છે. એ હાડકાંની ખરી આકૃતિ અને એક બીજા સાથેનો સંબંધ માત્ર હાડપિંજર તપાસવાથીજ શીખી શકાય.

સ્નાયુબંધ બે પ્રકારના છે, તેમનાં રચના, વિભાગ, અને વ્યાપાર જૂદાં જૂદાં છે. એ બે પ્રકારને ઐચ્છિક અને અનૈચ્છિક કહે છે. ઐચ્છિક એટલે જે ઇચ્છાને અધીન છે તે, અને અનૈચ્છિક એટલે જે ઇચ્છાથી સ્વતંત્ર છે તે.

ઐચ્છિક સ્નાયુબંધમાં શરીરના લગભગ તમામ માંસવાળા ભાગો આવી જાય છે. એ સ્નાયુઓ ઘણે ભાગે ચપટા, અથવા લાંબા, તરાકના આકારના હોય છે અને તેને દરેક છેડે રેશાવાળી શિરા હોય છે, તે વડે તેઓ હાડપિંજરનાં હાડકાં સાથે જોડાયલા છે. શરીરને ઊભી સ્થિતિમાં ટેકવવું, સાંધા વાળવા, અને આખા શરીરને એક સ્થળેથી બીજે સ્થળે ફેરવવું એ એ સ્નાયુબંધનો મુખ્ય વ્યાપાર છે. ખોરાક મેળવી શરીરનું ઇજાથી રક્ષણ કરી મનુષ્યને હમેશનો વ્યાપાર નિયમિત રીતે કરવા શક્તિમાન કરવા એ એ સ્નાયુબંધનો મુખ્ય ઉપયોગ છે. અનૈચ્છિક સ્નાયુબંધમાં આન્તર ઇન્દ્રિયની રચનાનો સમાવેશ થાય છે અને એ ઇન્દ્રિયોના વ્યાપારો પણ એજ સ્નાયુબંધથી નિયમિત થાય છે. લોહીને શરીરમાં ફેરવવાનું કામ, શ્વાસક્રિયા, પાચનક્રિયા, અને રૂધિરમાંથી મળમૂત્ર છૂટાં પાડવાની ક્રિયા, એ સર્વ વ્યાપાર આ સ્નાયુઓ ચલાવે છે, અને શરીરનું પોષણ તથા વૃદ્ધિ કરવી એ તેનો મુખ્ય ઉપયોગ છે. કસરતશિક્ષકને મુખ્ય

સંબંધ ઐચ્છિક સ્નાયુબંધ સાથે છે; પરંતુ અનૈચ્છિક સ્નાયુબંધ સાથે પણ તેને સંબંધ છે; કેમકે એ સ્નાયુબંધ મુખ્યત્વે રૂધિરનું પરિવર્તન કરવામાં અને શ્વાસક્રિયા ચલાવવામાં પરોક્ષ રીતે ઐચ્છિક સ્નાયુબંધને અધીન છે.

ઐચ્છિક સ્નાયુબંધના બે મુખ્ય વિભાગ છે, તેઓ પરસ્પર વિરૂદ્ધ છે. ધડ અને અવયવોના આગલા ભાગપર નામક એટલે શરીરના સાંધાઓને વાળી શકે એવા સ્નાયુઓ આવ્યા છે, અને શરીર અને અવયવોના પાછલા ભાગમાં વિસ્તારક, એટલે શરીરના ભાગોને વિસ્તારી શકે અને સીધા રાખી શકે એવા, સ્નાયુઓ આવ્યા છે. અવયવોની બહારની બાજૂઓ ઉપર થોડાક સ્નાયુઓ છે, તેનું કામ અવયવોને ઊંચા કરવા કે વિસ્તારવાનું છે. આ કામ વિસ્તારક સ્નાયુઓના જેવુંજ છે, તેથી એ સ્નાયુઓનો સમાવેશ મોટા વિસ્તારક સ્નાયુબંધના વર્ગમાંજ કરી શકાય. વળી અવયવોની અંદર પણ થોડાક સ્નાયુઓ છે, તે તેમને ધડ જોડે અથવા પરસ્પર જોડે છે. આ કામ નામક સ્નાયુઓના જેવુંજ છે તેથી એ સ્નાયુઓનો સમાવેશ નામક સ્નાયુબંધના વર્ગમાંજ કરી શકાય.

દાખલા તરીકે, જ્યારે શરીર ઉભું હોયછે અને હાથેલી સીધી આગળ પડતી હોયછે, ત્યારે ઘુંટણસુધીના ધડ અને અવયવોના આગલા ભાગના તેમજ અંદરની બાજૂના સ્નાયુઓ તે નામક સ્નાયુઓ છે, અને ધડ અને અવયવોના પાછલા ભાગના તેમજ બહારની બાજૂના સ્નાયુઓ તે વિસ્તારક સ્નાયુઓ છે. ઘુંટણની નીચે આથી ઉલટું છે.

સ્નાયુબંધના નામક અને વિસ્તારક નામના બે મોટા વિભાગ પાડ્યા તેની સાથે સંબંધ ધરાવતી એક ધ્યાનમાં રાખવા લાયક બાબત કસરતશિક્ષકને ઘણીજ ઉપયોગી છે; તે એ છે કે વિસ્તારક સ્નાયુબંધ કરતાં નામક સ્નાયુબંધ જન્મથીજ વધારે દૃઢ, બળવાન, અને અક્કડ હોયછે અને વિસ્તારક સ્નાયુબંધને પોતાની સત્તાને અધીન રાખેછે. જન્મસમયે હાથ અને ભુજના નામક સ્નાયુઓને પકડવાથી બાળક પોતાનો ભાર ઉંચકવા સમર્થ થાયછે, પણ વિસ્તારક સ્નાયુઓના ઉપયોગ વડે પોતાની આંગળી કે અવયવો સીધા કરવાની તેનામાં ભાગ્યેજ શક્તિ છે. નામક સ્નાયુઓની આ વિશેષ દૃઢતા આખી જીંદગીમાં કાયમ રહેછે. વિશ્રાન્તિમાં કે ઊંઘમાં હોયછે ત્યારે

છોકરાંનાં શરીર અને અવયવો ગુંચળાં વળી સર્પાકાર થાય છે તેનું, કસરત વગરનાં છોકરા અને છોકરીઓ નીચું માથું કરી તથા ખભા ગોળ કરી ચાલે છે તેનું, અને ઘરડાં માણસો વાંકા બેવડ વળી ચાલે છે તેનું એજ કારણ છે. વળી સુધરેલી જીંદગીમાં ઘણુંખરાં શારીરિક કામોમાં નામક સ્નાયુબંધની વિશેષ સત્તાને લીધે શરીરની દૂષિત સ્થિતિઓ થવાનું વલણ રહે છે; કેમકે એ સ્નાયુઓ શરીરને બેવડ વાળી છાતી સાંકડી કરી દે છે, રૂધિરના પરિવર્ત્તનને અટકાવે છે, અને પાચક ઇન્દ્રિયો પર દબાણ કરે છે. આ કારણથી કસરતશિક્ષકની પહેલી અને સર્વથી અગત્યની ફરજ એ છે કે વિસ્તારક સ્નાયુઓને કેળવવા અને દૃઢ કરવા અને એમ કરી આંગળીઓનું હાથ ઉપર, અવયવોના વિભાગોનું એક બીજાપર, અવયવોનું ધડ ઉપર, માથાનું છાતી ઉપર, અને આખા શરીરનું પોતાના ઉપર વળવાનું સ્વાભાવિક અને અભ્યાસથી પ્રાપ્ત થયલું વલણ અટકાવવું. વળી તેણે યાદ રાખવું જરૂરનું છે કે જમીનમાં દાટેલાં સાહિત્યોપર જે કસરત કરવાથી કંઈ પણ પકડવામાં દૃઢતા આવે છે તે કસરતોથી ઉપરની મતલબ હાંસલ કરવામાટે જે કેળવણી યોગ્ય છે તે કંઈ જૂદીજ છે–ઉલટીજ રીતની છે. તેમજ તેણે આ પણ યાદ રાખવું જોઇએ કે નામક અને વિસ્તારક સ્નાયુઓના આ સ્વાભાવિક ભેદને લીધે નામક સ્નાયુકરતાં વિસ્તારક સ્નાયુઓને વહેલો થાક લાગે છે, અને એ થાક પીઠમાં, ખભામાં, અને બીજે ઠેકાણે દુઃખ લાગવાથી જણાઈ આવે છે. સ્નાયુવ્યાપારમાં જે સઘળું ચાતુર્ય અને ચોકસપણું જોવામાં આવે છે તે એ બે વિરૂદ્ધ સ્નાયુબંધોને સાથે કેળવવાનું ફળ છે. તેમજ સ્નાયુવ્યાપારમાં જે સર્વ પ્રકારનું બેડોળપણું દેખાય છે તે એક સ્નાયુબંધને બીજા સ્નાયુબંધ કરતાં વિશેષ કેળવવાનું પરિણામ છે. આ કારણને લીધે જે કસરતથી માત્ર બળ, સ્નાયુઓની આંચકાવાળી ગતિ કે દોરડા પર કસરત કરવાની ચતુરાઇને પુષ્ટિ મળે છે તે કસરત કરતાં જેથી શરીર અને અવયવોની સુંદર અને વળી શકે એવી ગતિ ઉત્પન્ન થાય છે તે કસરત બાળકોને વધારે સારી છે. હલકાં ખસેડી શકાય એવાં સાહિત્યો (જેવાં આ ગ્રન્થમાં આપ્યાં છે તેવાં) થી છૂટી કસરત, તેમજ ચાલવું અને દોડવું એ જમીનમાં દાટેલાં સાહિત્યોપર કસરત કરવા કરતાં આ કામને સારૂ વધારે લાયક છે; કેમકે સ્થાવર સાહિત્યપર કસરત કરવાથી આખા શરીરનો ભાર હાથપર આવે છે અને ચૌદ વરસની ઉમ્મરની અંદર તો હાથ એવા નબળા હોય છે કે તે એ ભાર સહન કરી શકતા નથી.*

---

* આ લઘુગ્રન્થમાં જડેલાં કસરતસાહિત્યના ઉપયોગનું વર્ણન કર્યું નથી, તોપણ નવાસવા કસરતશિક્ષકને ચેતવણી આપવી જોઈએ કે તેણે 'ડમ્બેલ્સ' અને સોટાજેવાં છૂટાં કસરતસાહિત્યો, જે હાથથી ઊંચકી શકાય છે અને વજનમાં થોડાજ શેર હોય છે, તેનો ઉપયોગ કરાવ્યા પછી ઉતાવળા

હમણાં કહ્યા તે આગલા અને પાછલા સ્નાયુબંધોના વિભાગો ઉપરાંત પાસાંપર આવેલા સ્નાયુબંધોના વિભાગ છે, તેથી કેટલાકમાં જમણે હાથે કામ કરવાની ચપળતા અને કેટલાકમાં ડાબે હાથે કામ કરવાની ચપળતા આવે છે. આ સ્થિતિનું ખરું કારણ જ્ઞાનતંતુઓની રચના છે, પણ એનાપર કસરતશિક્ષકે ખાસ ધ્યાન આપવું જોઈએ; કેમકે બાળકોનાં શરીર કદરૂપાં હોયછે તેનું ઘણીખરી વાર એજ કારણ છે. ઘણાખરાં બાળકોમાં ડાબી બાજૂ જમણી બાજૂ કરતાં વધારે નબળી હોય છે, તેથી બંને બાજૂને સમતોલ રાખવા સારૂ તેને વધારે જબરી બાજૂ કરતાં વધારે લક્ષપૂર્વક અને લાંબા વખત સૂધી કેળવવાની જરૂર છે. ડાબે હાથે કામ કરવાની ટેવવાળાં છોકરાં કરતાં જમણે હાથે કામ કરતાં ટેવાયલાં છોકરાં માટે એ વધારે જરૂરનું છે; કેમકે હાથ મેળવી સલામ કરવી અને એવા બીજા ઘણા સામાજિક રીવાજોમાં, તેમજ લખવું, ચિત્ર કાઢવાં, અને એવાં બીજાં નિશાળનાં કામોમાં ડાબે હાથે કામ કરતાં ટેવાયલાં છોકરાંને ઘણે દરજ્જે બંને હાથ વાપરવામાં કુશળ થવાની જરૂર પડે છે. જે કસરતમાં બંને હાથ સાથે કામ લાગે છે તે કસરત કરતાં જેમાં દરેક હાથને જૂદી રીતે કામે લગાડવામાં આવે છે તે કસરત આ કામને માટે વધારે સારી છે; આથી જડેલાં સાહિત્ય કરતાં છૂટાં સાહિત્ય વધારે અનુકૂળ છે; કેમકે જે કામ બે હાથ કરતા દેખાય છે તે મુખ્યત્વે જબરો હાથ કરે છે. શિષ્ય વિસ્તારક સ્નાયુઓને અને નબળા હાથને ચપળતાથી વાપરી શકે, એટલે અક્કડ, સુંદર શરીરની સ્થિતિથી વર્ત્તી શકે અને બંને હાથ કુશળતાથી વાપરી શકે એજ ઉત્તમ કસરતશિક્ષકની પરીક્ષા.

અને એકદમ 'પારેલલ અને હોરીઝૉન્ટલ બાર' જેવાં જડેલાં સાહિત્યોની કસરત કરતાં શિખવવું નહિ. કેમકે એવી કસરતોથી શરીર, જેનું વજન એ સાહિત્યો જેટલુંજ હોય છે, તેનો તમામ ભાર ઉપલા અવયવોપર આવે છે. ચૌદ વરસની ઉમ્મર પહેલાં હાડકાં એવી કસરતને માટે જોઈએ તેટલાં દૃઢ હોતાં નથી, તેમજ સ્નાયુઓ પણ જોઈએ એટલું કદ અને બળ પોષવા સમર્થ નથી. ખરેખર એ ઉમ્મર થયા પછી પણ થોડાકનાંજ હાડકાં અને સ્નાયુઓ એવી કસરતને લાયક છે. આ કારણથી જડેલાં સાહિત્યનો ઘણોજ વહેલો ઉપયોગ કરવાથી શરીર બેડોળ બનવાનો, કલેજાપર દાબ અને તાણ થવાના અને જ્ઞાનતંતુઓ છેક નબળી પડી જવાનો સંભવ છે; અને જોકે શિક્ષક એથી ઉલટાંજ પરિણામની ખાતરી રાખે છે, તોપણ ઘણીખરી વાર એમ થાયપણ છે. બાળકોમાં ઘણી નાની ઉમ્મરમાં ગ્રાહક શક્તિનાં ચિન્હ જોઈ શિક્ષકે આ બાબતમાં ઊંધે રસ્તે જવું નહિ; કેમકે મૂળગ્રંથમાં બતાવ્યા પ્રમાણે એ ગ્રાહક શક્તિ નામક સ્નાયુબંધની જન્મથી બાંધાની ખાસીયતને લીધે છે અને એથી કંઈ બાળકની સામાન્ય શારીરિક શક્તિ વિષે વિચાર બાંધી શકાતો નથી. એ વિષયપર સંપૂર્ણ ચર્ચા માટે (બેલ અને સન, યૉર્ક સ્ટ્રીટ, કોવેન્ટ ગાર્ડન, લંડન) જૂદા જૂદા ગ્રન્થકારોએ લખેલા શારીરિક કેળવણી વિષે નિબંધોમાં ડાકટર એફ. લેગ્રેંજકૃત "પ્રાથમિક શાળામાં કસરત" વિષે વખાણવા લાયક નિબંધ, ૧૨૧ મે પાને જુઓ.

સ્નાયુઓ બારીકીથી તપાસવામાં આવે છે ત્યારે તેમને મોટા કે નાના વર્ગોમાં ગોઠવેલા માલમ પડે છે, અને કોઈ પણ સ્નાયુ સ્વતંત્ર રીતે વર્તી શકે એવા થોડાજ દાખલા જોવામાં આવે છે. વળી એક વર્ગના જૂદા જૂદા વિભાગોને (જેને શરીરવ્યવચ્છેદકોએ મુખ્યત્વે ઔષધ અને કાપકૂપના કામ સારૂ જૂદાં જૂદાં નામ આપ્યાં છે) એક બીજાથી જૂદા પાડવાનું અને દરેકને જૂદી કસરત આપવાનું બની શકે એમ હોય તોપણ ઇષ્ટ નથી.

કેટલાક સ્નાયુઓના સંપૂર્ણ વ્યાપારો શરીરવ્યવચ્છેદકોને પણ પૂરેપૂરા જાણીતા નથી, અને જો તેમના જાણવામાં આવે તોપણ તેમાંના દરેકને કેટલી કસરત અનુકૂળ છે તેની બરોબર યોજના કરી શકાય એમ નથી. આ કારણથી એવી યોજના કરવાનો ઉદ્દેશ જે કોઈ કસરતપદ્ધતિનો હોય તે ખરૂં ધ્યાન આપવાને યોગ્ય નથી.

ખભાના સાંધાનો બરોબર ઉપયોગ કરવા સારૂ ઘણી છૂટથી તેને વાળવાની, વિસ્તારવાની, અને ચક્રની પેઠે ફેરવવાની જરૂર છે, અને આ કારણને લીધે એની આસપાસ મોટો અને તરેહવાર રીતે ગુંથાયલો સ્નાયુવર્ગ આવેલો આપણને માલમ પડે છે. એ સ્નાયુવર્ગથી ખભાને પુષ્ટિ મળે છે અને તે દૃઢ થાય છે, તેમજ તેમાં યોગ્ય ગતિ ઉત્પન્ન થાય છે. કમ્મરના કાઠાંના સાંધાની આસપાસ એથી પણ વધારે મોટો અને બળવાન્ સ્નાયુવર્ગ છે અને તેથી નીચલા અવયવો ધડ ઉપર અને ધડ નીચલા અવયવો ઉપર ફરે છે, તેમજ ધડ નીચલાપર સીધું ટટાર ટકી રહે છે. નાના સાંધા, જેવાકે કોણી, કાંડું, ઘુંટણ, અને ઘુંટીની ગતિમર્યાદા વધારે સાંકડી છે અને તેથી ઉપર તેમજ નીચે આવેલાં હાડકાં સાથે જોડાયલા સ્નાયુબંધથી એ સાંધાઓ ગતિ કરી શકે છે તથા પોષાય છે. કરોડ અને તેની સાથે આગલા ભાગમાં જે ઈન્દ્રિયો જોડાયલી છે તેને તેની પાછળના મોટા રેશાવાળા સ્નાયુબંધથી પુષ્ટિ મળે છે અને તેના સહજ હાલી શકે એવા સાંધા એજ સ્નાયુબંધથી હાલે છે. તેમજ માથાની જે વિસ્તૃત ગતિઓ છે તે સર્વ ગરદનપરના સ્નાયુવર્ગથી નિયન્ત્રિત થાય છે, પણ એ સ્નાયુવર્ગમાં કેટલાક એવા છે કે તેને માથાના પરિવર્ત્તન કે નમવા સાથે સંબંધ નથી. સઘળી બાબતમાં કસરતશિક્ષકનો ઉદ્દેશ સ્નાયુબંધની સામાન્ય પુષ્ટિ તરફ હોવો જોઈએ અને વિશેષ પુષ્ટિ તરફ નહિ. સ્નાયુને કેળવવામાં જે મતલબ હાંસલ કરવાની છે તે એ છે કે શરીરને સુંદર ટટાર સ્થિતિમાં ટેકવવું, સાંધાઓને તેમની રચનાને લીધે થઇ શકે તેમ સર્વ દિશામાં છૂટથી વાપરવા, અવયવોને શરીરની બંને બાજૂપર સમાન

રી તે વાપરવા અને નામક અને વિસ્તારક સ્નાયુબંધનો પરસ્પર અસર કરે એવી રીતે ઉપયોગ કરવો. એ કેળવણીનો હેતુ કંઇ એવો નથી કે જૂદા જૂદા સ્નાયુઓને સવિસ્તર કેળવવા કે કસરત કરવામાં બળ કે ચતુરાઈ મેળવવી. કસરત એ એક સાધન છે, પરિણામ નથી એવી શિખામણ નવાસવા શિક્ષકને જેટલી દઈએ તેટલી ઓછી છે. છોકરાંને કસરત શિખવવાનો હેતુ એવો નથી કે તેઓ સુંદર રીતે કસરત કરી શકે કે રમણીય પ્રદર્શન કરી શકે, પણ તેમની તંદુરસ્તીને ફાયદો થાય અને શરીરના સર્વ અવયવોને પોષણ મળે, અને વૃદ્ધિ પામે.

ગતિ ઉત્પન્ન કરવા ઉપરાંત સ્નાયુઓને બીજી પણ અગત્યની ફરજો બજાવવાની છે તેઓ કામમાં હોય ત્યારે તેમને વધારે રૂધિરની જરૂર છે તેથી તેઓ રૂધિરના પરિવર્તનને પોષે છે, પોતામાં થઇને જતી શિરાઓપર દબાણ કરે છે, અને કલેજા અને ફેફસામાં લોહીને વધારે જલદી મોકલે છે. આપ્રમાણે સ્નાયુને કસરત આપવાથી પોષણક્રિયામાં, મળમૂત્ર છૂટાં પડવામાં અને બગાડ નીકળી જવામાં તેમજ શરીરની તમામ નસોની નવી રચના થવામાં ઉત્તેજન મળે છે. ૯૮° ફે-હ૦ પર શરીરની ઉષ્ણતા ટકાવી રાખ્યા વગર મનુષ્ય જીવી શકતો નથી; એ ટકાવ લોહી અને પ્રાણવાયુ જે સ્નાયુઓ સાથે સંબંધમાં આવે છે તેપર તેઓ જે અસર કરે છે તેપર છે, અને જેમ સ્નાયુઓ સારી રીતે કે નઠારી રીતે કેળવાયા હોય :તેમ એ કામ સારી કે નઠારી રીતે થાય છે.

કસરતના સંબંધમાં પવનની છૂટની જરૂર વિષે જેટલું કહીએ તેટલું ઓછું છે. સ્નાયુઓના વ્યાપાર અને તેથી ઉત્પન્ન થતું રૂધિરનું શીઘ્ર પરિવર્તન, જૂની શિરા છૂટી પડવાનું, નવી શિરા બંધાવાનું, તેમજ એ ફેરફારથી જે શારીરિક ઉષ્ણતા ઉત્પન્ન થાય છે તેનું મુખ્ય સાધન છે. સ્નાયુવ્યાપારથી શરીરમાંથી જે બગાડ નીકળે છે, તેમાં કાર્બોનિક ઍસિડ નામનો વાયુ મુખ્ય છે. એ સઘળો બગાડ શરીરને, તેમાં મુખ્યત્વે જ્ઞાનતંતુઓને ઘણો ઝેરી છે અને તે આપણને અતિશય શારીરિક મહેનતથી ઉત્પન્ન થતા થાક, સુસ્તી, અને માથાના દુઃખવામાં જણાઈ આવે છે; અને એ તો ખુલ્લુંજ છે કે અસ્વચ્છ અને રજોદૂષિત વાતાવરણમાં ફક્ત શારીરિક કામ કરવામાં ઉદ્યોગને અટકાવ થાય છે એટલુંજ નહિ, પણ લોહીના ઝેરી અંશોમાં વધારો થાય છે અને લાભ કરતાં ગેરલાભ વિશેષ થાય છે. આ કારણને લીધે નિશાળના ખંડો અને કસ-

રતશાળાઓમાં પવનની સારી છૂટ હોવાની અને દોડવા જેવી મહેનતની કસરતો ખુલ્લી હવામાં થવાની ઘણીજ જરૂર છે.

ઐચ્છિક સ્નાયુઓને જ્ઞાનતંતુઓ સાથે ગાઢ સંબંધ છે તેમજ તેઓ તેને અધીન છે. ખરેખર તેઓ મગજ અને કરોડનાં સાધન છે; અને જ્યારે આપણે સ્નાયુઓને પોતાની મેળે વ્યાપાર કરવાની કેળવણી આપીએ છિયે, ત્યારે ખરૂં જોતાં જે જ્ઞાનતંતુઓ સાથે તેમને સંબંધ છે તેને આપણે કેળવીએ છિયે. કસરતનું આ એક ઘણુંજ ઉપયોગી પરિણામ છે; કેમકે એજ રીતે નિયમમાં રહેતાં શીખાય છે અને સારી ટેવો પડે છે; એથી ઉલટું, જે છોકરાંનાં મનને પુરૂષશિક્ષક કે સ્ત્રીશિક્ષક બુદ્ધિની કેળવણી આપે છે તેવા છોકરાંને માટે કસરતો પસંદ કરતી વખતે આ વાત ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે. અઘરી કે ગુંચવણભરેલી કસરત, જેમાં ઘણું ધ્યાન આપવાની જરૂર પડે છે, તેવી કસરતથી દૂર રહેવું જોઈએ અને તેને બદલે સાદી, આનંદયુક્ત કસરતો કે રમતો પસંદ કરવી જોઈએ. દોડવું અને છૂટી કસરતો આ વર્ગની કસરતોમાં આવે છે; અને જે કસરતોમાં અનુક્રમે પગલાં ગણવાં પડે છે કે શિક્ષકે તે કેવી રીતે કરવામાં આવે છે તે જોવું પડે છે તેવી કસરતોથી દૂર રહેવું જોઈએ; કેમકે તેથી શરીરને થોડોજ ફાયદો કે આનંદ મળે છે અને મગજને ઘણું જોર પડે છે.

છોકરાંને માટે કસરત પસંદ કરતી વખતે જે ક્રમમાં જ્ઞાનતંતુવર્ગો કેળવાય છે અને જે ક્રમમાં સ્નાયુવર્ગો કેળવાય છે તે ક્રમપર પણ ધ્યાન આપવું જોઈએ. ઘણાં બાળક છોકરાંમાં ધડના સ્નાયુઓ પ્રથમ કેળવાય છે, પછી જે સ્નાયુઓ ખભા અને કમ્મરના ઠાઠા આગળ અવયવોને ધડ સાથે જોડે છે તે કેળવાય છે, પછી હાથ અને પગના મોટા સાંધાના સ્નાયુઓ કેળવાય છે અને છેવટે હાથ અને પગના સ્નાયુઓ કેળવાય છે. સાધારણ નિશાળની જીંદગી પુરી થવાની લગભગ સુધી (અર્થાત્ ૧૨ કે ૧૪ વરસ સુધી) હાથની આંગળીના સ્નાયુઓ પૂરેપૂરા વશ થઈ શકતા નથી; આ કારણથી જ્ઞાનતંતુવર્ગો અને સ્નાયુઓ તે તે કામમાં આવતી અડચણો દૂર કરવા શક્તિમાન્ થાય તેટલા કેળવાયા પહેલાં છોકરાંને લખતાં, સીવતાં, અને વાજીંત્ર વગાડતાં શીખવવામાં ઘણો વખત અને પ્રયાસ નકામો જાય છે. ગુંચવણભરેલી કસરતો અને જે પ્રકારની ધંધાની કેળવણીમાં હાથ અને આંગળીઓનો ઉપયોગ કરવો પડે છે તે વિષે એજપ્રમાણે સમજવું.

શરીરને કેળવી પોષવાનો મુખ્ય નિયમ એ છે કે તેને અનુક્રમે કામ અને વિશ્રાંતિમાં રાખવું. મનને અને શરીરને કામે લગાડ્યા પછી આરામ મળવોજ જોઈએ. સ્નાયુઓની વિશ્રાંતિ તે આરામ અને જ્ઞાનતંતુઓની વિશ્રાંતિ તે ઊંઘ. નામક સ્નાયુઓ વધારે દૃઢ છે તેથી તેમને વધારે આરામની જરૂર છે, આથી જ્યારે આરામમાં કે ઊંઘમાં હોય છે, ત્યારે છોકરાં હાથપગ ટુંકા કરે છે અને ગોળપિંડો થઈ જાય છે. આ સ્થિતિ પાસાપર બેસતાં કે સૂતાં છોકરાં ઘણીજ સહેલથી ધારણ કરે છે. સીધી સ્થિતિ અને સ્થિર ઊભા રહેવાની સ્થિતિ ટકાવી રાખવી એ છોકરાંને કંટાળા ભરેલું લાગે છે, અને બને ત્યાં લગણ એ સ્થિતિથી છોકરાંને દૂર રાખવાં જોઈએ. કસરતની સઘળી સ્થિતિમાં એક સાદો નિયમ એ ધ્યાનમાં રાખવાનો છે કે આરામનો વખત કામના વખતની બરોબર હોવો જોઈએ, અને જેમ છોકરૂં બાળક તેમ એ બંને વખત ટુંકા હોવા જોઈએ.

અન્નની તંગી કે રોગને લીધે જે છોકરાંને સંપૂર્ણ પોષણ મળતું નથી તેની પાસે સખત શરીરનું કામ કરાવવું નહિ; કેમકે તેનું પરિણામ એ થશે કે તેની જે શિરાઓ હશે તેમાં ક્ષય થશે, પણ તેનીજ વૃદ્ધિ થશે નહિ. એવાં છોકરાં પાસે તો જેથી માત્ર શરીરની ઉષ્ણતા કાયમ રહે એવીજ કસરત કરાવવી જોઈએ અને તેની સાથે તેમને ગરમ લુગડાં પહેરાવવાં જોઈએ.

છોકરાંને કસરત કરાવવી તે તેમની ઉમ્મર, જાતિ, અને શરીરના બાંધાને લાયક હોવી જોઈએ. ચૌદ વરસની ઉમ્મરની અંદર સ્ત્રીપુરૂષની જાતિનો વિચાર કરી કસરતમાં ફેરફાર કરવાની જરૂર નથી. સાત વરસની ઉમ્મરની અંદર રમતો અને સાહિત્ય વગર છૂટી કસરતથી વધારે બીજા કશાની જરૂર નથી. સાતથી દશ વરસ સુધી હાથ અને પગના મોટા અને નાના સાંધાઓ કામમાં આવે છે, ત્યારે ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારની છૂટી કસરતો તેમજ જેમાં દોડવાનું મુખ્ય કામ પડે એવી રમતો દાખલ કરવી જોઈએ. દશ વરસની ઉમ્મર પછી છૂટી હીલચાલના ક્રમો, તેમજ હલકા ઊંચકી શકાય એવાં સાહિત્યો, જેવાં કે મગદળીઆં અને સોટાને ધીમે ધીમે દાખલ કરી શકાય; અને એ તેમજ હાથની કવાયત અને રમતો તેર કે ચૌદ વરસનાં છોકરા છોકરીઓ માટે બસ છે. આ ઉમ્મર થયા પછીજ સ્નાયુનું બળ કે ચપળતા કેળવણી કે વ્યવહારના વિચારમાં ઉપયોગી થઈ પડે છે અને જડેલાં સાહિત્ય વાપરવાનો અને ઊંચા પ્રકારની કસરત, ખેલ, અને રમતોનો વખત થાય છે.

આ ગ્રન્થમાં વર્ણવેલી કસરતો ચૈાદ વરસની ઉમ્મરની અંદરનાં છોકરાં માટે છે; પણ જે કસરતશિક્ષકનો વિચાર પોતાના શિષ્યોને અતિશય લાભ થાય તેમજ પોતાને શાબાશી મળે એવી રીતે એ કસરતો શિખવવાનો હોય તેણે બાળકોની શાળામાં પોતાના શિષ્યો જે કસરતો અને રમતો શીખ્યા હોય તે અને પોતાના હાથ તળેથી છૂટયા પછી કસરતશાળામાં અને ક્રીડાલયમાં જે કેળવણી તેમને મળવાની છે તે બધી વિષે વાકેફ થવું જોઇએ. શરીરની તેમજ મનની કેળવણી સરખીજ રીતે જારી રહેવી જોઈએ અને એ સમજવાને માટે કસરતશિક્ષકે બાળપણથી તે પુખ્ત ઉમ્મર સુધીના તમામ કસરતક્રમથી વાકેફ થવું જોઈએ.

લંડન, ૧૮૯૨.

ચાર્લ્સ રૉબર્ટ્સ.

કવાયત અને શારરિક કસરતવિષે

લઘુગ્રન્થ.

પાઠ ચલાવવાના નિયમ.

હાંસીઆમાં આપેલા શબ્દો શિક્ષકે આપવાના હુકમો સૂચવે છે. એ હુકમો તેણે સ્પષ્ટ રીતે અને જે સઘળાએ તે અમલમાં આણવા હોય તે બધા સાંભળે એટલે મોટેથી કહી બતાવવા જોઇએ.

જે હુકમ, એક શબ્દથી કહી બતાવાય, તેની પહેલાં ચેતવણી આપવી જોઇએ. એ ચેતવણી કે હુકમમાંનું ચેતવણીવાળું વચન ધીમેથી અને સ્પષ્ટ રીતે કહી બતાવવું જોઇએ; છેલ્લું કે હુકમનું વચન, જે માત્ર એકજ શબ્દનું બનેલું જોઇએ, જેમકે "स्कॉड—हॉल्ट" "(ટુકડી–થોભો)", "हाफ राइट—टर्न" "(અર્ધાજમણા–ફરો)". ચેતવણી અને હુકમની વચ્ચે હમેશ થોડો વખત અટકવું જોઇએ.

શારીરિક કસરતમાં હુકમનાં વચનો જેમ જૂદી જૂદી ગતિને અનુકૂળ હોય તેમ સખ્તાઇથી કે ધીમેથી અને સરળતાથી કહેવાં જોઇએ.

શારીરિક કસરતથી જે ફાયદા મેળવી શકાય છે તે જેવી રીતે એ કસરત કરવામાં આવે છે તે રીતપર આધાર રાખે છે તેથી ધીમી કે ઉતાવળી, દરેક હીલચાલ શુદ્ધ અને સંપૂર્ણ રીતે કરવી જોઇએ એ જરૂરનું છે. શિક્ષકે દરેક પાઠ જેમ બને તેમ રસિક કરવા પ્રયાસ કરવો જોઇએ, અને બંદોબસ્ત રાખવા સારૂ જેટલી સત્તા જરૂરની હોય તેટલીજ સત્તા વાપરવી જોઇએ.

એમ કરવાથી શિષ્યોને કસરતમાં આનંદ અને રમુજ પડશે, વખત અનુકૂળતામાં અને ગમ્મતમાં જશે, દરેક સ્નાયુવ્યાપાર કંઇપણ કાર્યને ઉદ્દેશીને થશે, અને એ પ્રમાણે બધા કામમાં ઉમંગ અને ઉત્સાહ આવશે. પરિણામ એ થશે કે શિક્ષક તેમજ શિષ્યો વિષયના એકસરખાપણાથી કંટાળી જશે નહિ, અને ઉત્તમમાં ઉત્તમ ફળ નીપજશે.

કોઈ પણ કસરત ખરેખરી હિતકારક થાય તેને માટે ખુલ્લી હવામાં તે થવાની જરૂર છે. ઉઘાડી જગ્યામાં કસરત કરવાના મોટા ફાયદા એ છે કે તેથી ક્ષુધામાં વધારો થાય છે અને શ્વાસ લેવાને સ્વચ્છમાં સ્વચ્છ હવા મળે છે.

કસરતનો ક્રમ સાદામાં સાદા અભ્યાસપાઠથી શરૂ થઈ ઉત્તરોત્તર ચઢતો હોવો જોઇએ. વર્ણવેલા અભ્યાસક્રમ પ્રમાણે ચલાવવાની શિક્ષકોને જરૂર નથી, પણ શિષ્યની યોગ્યતાને અનુસરી તેણે દરેક કસરતક્રમમાંથી કસરત પસંદ કરવી.

પાઠ શરૂ કરતાં જે કસરતોમાં થોડામાં થોડી મહેનત પડે તે પ્રથમ શિખવવી, અને જેમાં વધારે મહેનત કરવી પડે તે તેની પછી શિખવવી. કસરતનો છેડો આવતાં આ પદ્ધતિથી ઉલટી રીતે વર્તવું.

જો **છોકરાંને** શિખવવામાં આવતું હોય તો શિક્ષણસૂચિપત્રમાં જે કવાયતો અને કસરતો દરેક ધોરણને માટે બતાવી હોય તેજ તે ધોરણમાં શિખવવી, તે ઉપરાંત બીજું કંઈ શિખવવું નહિ.

પાઠ કેટલો વખત ચલાવવો તેને માટે કોઈ સામાન્ય નિયમ આપી શકાય નહિ. જેટલી મહેનત કેટલાક શિષ્ય સહેલાઇથી કરી શકે તેટલીજ કરતાં બીજાઓને થાક લાગે. શિષ્યવર્ગમાં થાકી ગયાનાં કંઈ પણ ચિન્હ દેખાય તે પહેલાં પાઠ પૂરો કરવો અને એ પ્રમાણે ખરાબ અસર થવાનો ભય દૂર કરવો એ યોગ્ય છે.

વર્ગમાં જે કસરત કરાવવામાં આવે તે મુખ્યત્વે ધડ અને હાથની હીલચાલની હોવી જોઇએ. જેમ બને તેમ પગની હીલચાલ થોડી કરવા દેવી જોઇએ અને પગ ઠોકવાની કદી પણ રજા આપવી નહિ; કેમકે તેથી શિષ્યોનાં શરીર અને લુગડાંમાંથી ઊડતી નુકસાનકારક રજથી ભરેલી ધૂળ સર્વત્ર ફેલાવવાનો અને ચેપી રોગ પ્રસાર થવાના સંભવનો ભય છે.

કસરત વારવાર થવી જોઇએ; નહિ તો એક પાઠથી થયલી ચપળતાથી નીપજતાં પરિણામો બીજી કસરત શરૂ થતાં પહેલાં કયારનાંએ જતાં રહ્યાં હશે. શરીરને અને અવયવોને અતિવિસ્તીર્ણ અને છૂટી ગતિમર્યાદા મળવી જોઇએ. એથી લોહી સપૂર્ણ અને સમાન રીતે [illegible] છે, અને પ્રાણિવર્ગવિજ્ઞાનની દૃષ્ટિથી જોતાં સર્વ કસરતનો ઉદ્દેશ એજ છે.

વર્ગ ચલાવતી વખતે શિક્ષકે એકની એક જગ્યાએ રહેવું નહિ, પણ જૂદી જૂદી હીલચાલ બરાબર થાય છે કે નહિ તે જોવાને તેણે એક ઠેકાણેથી બીજે ઠેકાણે જવું જોઇએ. વળી તેણે એ પણ ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ કે જૂદી જૂદી કસરતો કરી બતાવતી વખતે તેની પોતાની સ્થિતિ જેમ બને તેમ બરાબર હોવી જોઇએ.

જ્યારે હીલચાલ કરી બતાવવામાં ભૂલ આવવાને લીધે અથવા શિક્ષકના હુકમ માનવામાં ત્વરાની ખામીને લીધે કોઈ વર્ગ કે શિષ્યને પૂર્વની સ્થિતિ ફરી ધારણ કરવાની જરૂર પડે, ત્યારે "एज़ यू वेर" ("હતા તેમ") એવો હુકમ કરવો જોઇએ.

કસરતો કરતી વખતે જો કોઈ પણ શિષ્યની સ્થિતિ સુધારવાની જરૂર પડે, તો "स्टेडि" ("સ્થિર") એવો હુકમ કરવો, એટલે દરેક શિષ્ય તે વખતે જેવી સ્થિતિમાં હશે તેવી સ્થિતિમાં સ્થિર રહેશે. આ તમામ શારીરિક કસરતોને લાગૂ પડે છે.

બને ત્યાં સુધી ભૂલો તરફ ધ્યાન **ખેંચી** તે સુધારવી અને એ રીત નિષ્ફળ થાય ત્યારેજ શિષ્યને શિક્ષકે બરાબર સ્થિતિમાં **મૂકવો.**

સ્થિતિ તેમજ હુકમનાં વચનમાં સહેજ પણ બેઢંગાપણું હોવું ન જોઇએ; અને છોકરાં કે પુખ્ત ઉમ્મરનાં માણસોનો વર્ગ હીલચાલની સમજુતી થતી સાંભળી તે શીખશે તેના કરતાં હીલચાલ કરાતી જોઇને વધારે જલદીથી શીખી શકશે એ વાત યાદ રાખવી જોઇએ.

શિક્ષકની સર્વ ભૂલો સામાન્ય રીતે શિષ્યોમાં જોવામાં આવે છે અને શિક્ષણ આપવાની શિક્ષકની રીતમાંજ શિષ્યનું ધ્યાન ખેંચવાની અને તેનામાં ચતુરાઈ આણવાની શક્તિ રહેલી છે.

ભાગ ૧.

કવાયત.

પ્રાથમિક બોધ.

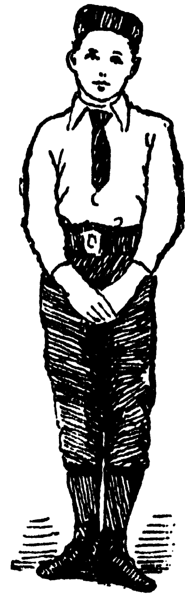
"फ़ॅल-इन." (એકઠા.)

જમણા હાથ તરફના શિષ્યને પ્રથમ ગોઠવ્યો એટલે બાકીનાઓએ એક પછી એક તેની સાથે એક હારમાં અને તેની તરફ વળતા એકઠા થવું; ઊંચામાં ઊંચાએ જમણી બાજૂ તરફ અને ઠીંગણામાં ઠીંગણાએ ડાબી બાજૂ તરફ. તેમણે કોણીઓ સહજ બહાર પડતી રાખવી અને બંને બાજૂના પાસેના શિષ્યને કોણી નીચેના લગોલગ ભાગમાં સ્પર્શે કરી ઊભા રહેવું. એડીઓ એક હારમાં અને પાસે પાસે હોવી જોઇએ, ઘુંટણો સીધાં, પગનાં આંગળાં ૬૦ અંશને ખૂણે ફેરવેલાં, બાહુ ખભાપરથી છૂટા લટકતા, હાથ ખુલ્લા, હાથના અંગૂઠા આગળ અને તેની પાસેની આંગળીની લગોલગ, આંગળીઓ ધીમેથી જાંઘને અડકતી, કૂલા સહજ સંકોચેલા, છાતી બહાર કાઢેલી પણ બળાત્કારે નહિ, શરીર સીધું અને આગળ વળતું એવી રીતે કે ભાર મુખ્યત્વે પગના આગલા ભાગપર પડે, માથું ટટાર પણ પાછળ પડતું નહિ, હડપચી સહજ અંદર પડતી, ખભા સરખા, અને આંખો સીધી આગળ નજર કરતી. ઉપરની સ્થિતિને "एटेन्शन" ની ("ધ્યાન"ની) સ્થિતિ કહે છે.



एटेन्शन

(ધ્યાન)



स्टॅन्ड ऍट ईझ !

(સ્વસ્થ ઊભા રહો)

એક હારમાં ટુકડી.

ધોરણ ૧ લું.

સંખ્યા.

ટુકડીને જમણી બાજૂ તરફથી એક પછી એક, અથવા બબ્બેને સંખ્યા બોલવાનો હુકમ કરવો.

એકી સંખ્યાવાળા એક પગલું આગળ, બેકી સંખ્યાવાળા એક પગલું પાછળ-કૂચ.

બે હાર થશે, એકી સંખ્યાવાળાએ એક પગલું આગળ મૂકવું અને બેકી સંખ્યાવાળાએ એક પગલું પાછળ મૂકવું.

એક હાર ફરીથી કરવા માટે એકી સંખ્યાવાળાએ એક પગલું પાછળ ભરવું, અને બેકી સંખ્યાવાળાએ આગળ ભરવું.

આંખ-જમણી.

આંખ જમણી બાજૂ તરફ ફેરવવી, અને માથું સહજ તે બાજૂ તરફ ફેરવવું.

પોશાક.

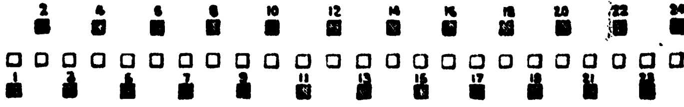
જમણા હાથ તરફના શિષ્ય સિવાય બીજાઓએ જમણો હાથ લાંબો કરવો, હાથેલી ઊંચી કરવી, આંગળીનાં ટેરવાંએ જમણી તરફના શિષ્યના ડાબા ખભાને સ્પર્શ કરવો, અને પાસેના શિષ્યના ચહેરાના નીચલા ભાગને પોતાથી આગળ પડતો જોઈ શકે ત્યાંસુધી આગળ વધીને કે પાછળ હઠીને તેમનાં કપડાંને પકડવાં–પહોંચી વળવું; આ વખતે તેમણે શરીર અને માથું ઉભું રાખવું અને ખભા, આગળ સરખા રાખવા.

આંખ-આગળ.

માથું અને આંખ ઝટ આગળ ફેરવો અને હાથ ચાલાકીથી અને શાંત રીતે બાજૂ તરફ નાંખો. આજપ્રમાણે ડાબો હાથ ઊંચો કરી, ડાબી બાજૂથી હારમાં ગોઠવી શકાય.

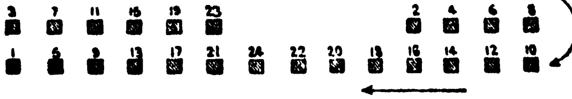
" स्टॅन्डिग ऍट ईज़ " (" સ્વસ્થ ઊભા રહેવું ") " एटेन्शन " (" ધ્યાન ") " टर्निंग्ज़ " (" ફરવાના પ્રકાર ") " बॅलेन्स स्टेप " (" સમતોલ પગલું કરવું ") " स्लो અને क्कि माच " (" ધીમી અને ઉતાવળી કૂચ ") " मार्किंग टाईम " (" વખત બતાવવો ")

રચના.



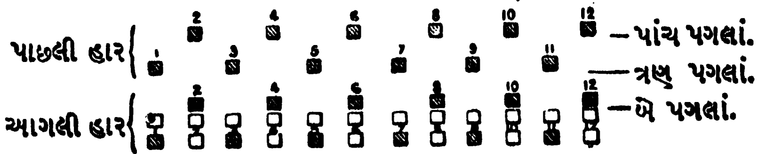
શિક્ષક.

એક હારમાં ટુકડી. એકી સંખ્યાવાળા એક પગલું આગળ, બેકી સંખ્યાવાળા એક પગલું પાછળ.—કૂચ.



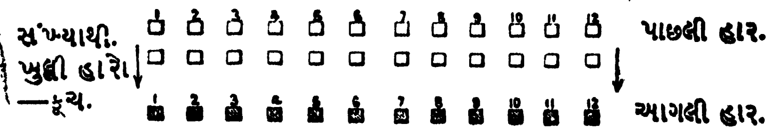
શિક્ષક

ટુકડી કરવી. ઉતાવળી–કૂચ.

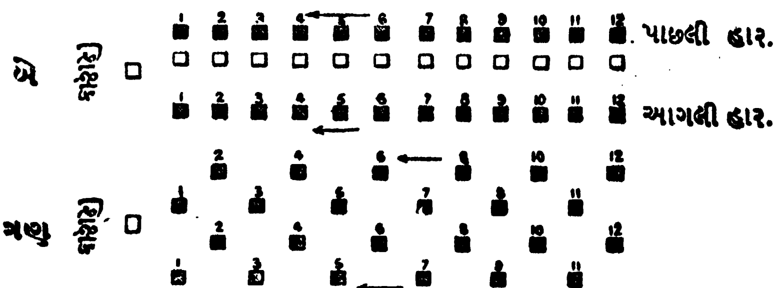


શિક્ષક

શારીરિક કસરતમાટે તૈયાર કરવા. ઉતાવળ–કૂચ.



શિક્ષક



"साईड के क्रोसिंग स्टेप" ("બાજૂનું કે પાસેનું પગલું") અને "चेंजिंग स्टेप" ("બદલાતું પગલું") એવી શારીરિક કસરત શરૂ કરતાં પહેલાં જરૂરની પ્રાથમિક સ્થિતિનેા બેાધ કરવા સારૂ ટુકડીને ગેાઠવી શકવાની સાદામાં સાદી રીત ઉપર બતાવી તે છે.

જો અગાઉથી "અર્ધી–જમણી" ફેરવી હેાય તેા આ રીતે ગેાઠવેલી ટુકડી શારીરિક કસરત પણ કરી શકે; પણ જ્યાં બની શકે એવું હેાય ત્યાં તેને વધારે જગ્યાની છૂટ આપવી અને ટુકડીને તેની અસલની મેાખરાની જગ્યાએ રાખવી એ યેાગ્ય છે.

સ્વસ્થ ઊભા રહેવું.

ધેારણ ૧ લું.

ચેતવણી.—સ્વસ્થ ઊભા રહેા, સંખ્યાથી.

એક. "वन" ("એક") શબ્દ કહે એટલે બાહુનેા આગલેા ભાગ ઊંચેા કરેા, શરીરના મધ્યભાગની આગળનેા ડાબેા હાથ કમ્મર જેટલેા ઊંચેા કરેા, હાથેલી ઊંચી, જમણેા હાથ જમણી છાતી જેટલેા ઊંચેા, હાથેલી ડાબા આગલા ભાગ તરફ, હાથના બંને અંગૂઠા આંગળીથી જૂદા, અને કેાણીએા બાજૂની લગેાલગ.

બે. "टू" ("બે") શબ્દ કહે એટલે ડાબા હાથપર જમણે હાથે તાળી પાડેા, બાહુ જેટલા લાંબા હેાય તેટલા લાંબા નાંખેા અને બે હાથ સાથે રાખેા, અને બાહુ નાંખતી વખતે જમણા હાથને ડાબાના પાછલા ભાગપર મૂકેા; તેજ વખતે જમણેા પગ છ ઇંચ પાછેા ખેંચેા, અને ડાબું ઘુંટણ સહજ નમાવેા—બાહુ ઢીલા અને છૂટા લટકવા જોઇએ, આંગળીએા જમીન તરફ રહેવી જોઇએ, અને જમણા હાથના અંગૂઠાને ડાબા હાથના અંગૂઠા અને હાથેલીની વચ્ચે ધીમે પકડી રાખવેા જોઇએ.

"स्क्वॉड-एटेन्शन." (ટુકડી-ધ્યાન.)

"एटेन्शन" ("ધ્યાન") એ શબ્દ કહે એટલે "હાર-બાંધો" એમાં વર્ણવેલી સ્થિતિએ એકદમ કૂદી પડો.

ચેતવણી.—વખત ધારી ચાલચાલી સ્વસ્થ ઊભા રહો.

"स्टॅन्ड ऍट-ईझ." (સ્વસ્થ ઊભા-રહો.)

"ईझ" ("સ્વસ્થ") એ શબ્દ કહે એટલે સ્પષ્ટ રીતે, પણ ચાલાકીથી અને વચ્ચે અટક્યા વગર ઉપર વર્ણવેલી હીલચાલ કરી બતાવો.

"स्क्वॉड-एटेन्शन" (ટુકડી-ધ્યાન.)

અગાઉની પેઠે.

"स्टॅन्ड ऍट-ईझ" ("સ્વસ્થ ઊભા રહો") એ હુકમની પછી "स्टॅन्ड ईझि"("સ્વસ્થતાથી ઊભા રહેવું") એવા શબ્દો કહેવામાં આવે તો શિષ્યોને પોતાના અવયવો હલાવવાની છૂટ મળશે, પણ ડાબો પગ હુલાવવો નહિ એમ તેમને ચેતવવા જોઇએ.

"સ્વસ્થતાથી ઊભા રહેલા" શિષ્યોને "स्क्वॉड" ("ટુકડી") એવો શબ્દ કહેશો એટલે "સ્વસ્થ ઊભા રહેવા"ની સ્થિતિ તેઓ તરત ધારણ કરશે.

ફરવાના પ્રકાર.

ધારણ ૧ લું.

ચેતવણી.—સંખ્યાથી.

ફરવામાં, ડાબી એડી જમીન પરથી ઊંચકાવી ન જોઇએ, પણ તેને ફરવાના બિંદુ તરીકે વાપરવી જોઇએ. પછીની બધી હીલચાલની શરૂઆતમાં જમણા પગને, આચકોવગર, આગળ કે પાછળ લઈ જવો. એ હીલચાલ કેડથી શરૂ થવી જોઇએ કે ફરવા માંડે ત્યાં સુધી શરીર બરોબર સ્થિર રહી શકે.

"राइट-टर्न." (જમણા-ફરો.)

"ટર્ન" ("ફરો") એ શબ્દ કહે એટલે જમણા પગનો પોલો ભાગ ચાલાકીથી ડાબી એડીની જોડે મૂકો, અને ખભા, આગળ સરખા રાખો.

બે. "ટૂ" ("બે") એ શબ્દ કહે એટલે પગનાં આંગળાં ઊંચાં કરો અને બંને એડી લગોલગ રાખી જમણી તરફ પા વર્તુલ ફરો.

"लेफ्ट-टर्न." (ડાબા-ફરો.)

"ટર્ન" ("ફરો") એ શબ્દ કહે એટલે જમણી એડી ડાબા પગના પોલા ભાગ જોડે મૂકો, અને ખભા, આગળ સરખા રાખો.

બે. "ટૂ" ("બે") એ શબ્દ કહે એટલે પગનાં આંગળાં ઊંચાં કરો, અને બંને એડી લગોલગ રાખી ડાબી તરફ પા વર્તુલ ફરો.

"राइट अबाउट-टर्न." (જમણા વર્તુલ-ફરો.)

"ટર્ન" ("ફરો") એ શબ્દ કહે એટલે જમણા પગના અંગૂઠાના આગલા ભાગને ડાબી એડી જોડે મૂકો, અને ખભા, આગળ સરખા રાખો.

બે. "ટૂ" ("બે") એ શબ્દ કહે એટલે આંગળાં ઊંચાં કરો અને બંને એડી ઉપર જમણી તરફ ફરો.

ત્રણ. "થ્રી" ("ત્રણ") એ શબ્દ કહે એટલે જમણા પગને ચાલાકીથી ડાબા પગની સાથે એક હારમાં પાછો લાવો.

"हाफ राइट के हाफ लेफ्ट-टर्न." (અર્ધા જમણા કે અર્ધા ડાબા-ફરો.)

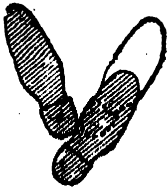
"ટર્ન" ("ફરો") એ શબ્દ કહે એટલે જમણા પગને એક ઇંચ પાછળ કરો (કે આગળ કરો).

બે. "ટૂ" ("બે") એ શબ્દ કહે એટલે આંગળાં ઊંચાં કરો અને બંને એડી પર અર્ધા જમણા (કે ડાબા) ફરો.

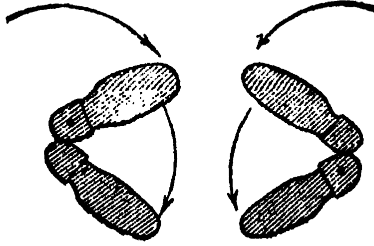
"स्क्वॉड-फ्रन्ट." (ટુકડી-આગળ.)

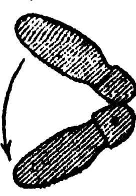
ઉપર વર્ણવેલા ફરવાના પ્રકારમાંથી કોઇ પણ થયા પછી, "फ्रन्ट" ("આગળ") એ શબ્દ કહી શકાય, અને તે કહેશે એટલે આખી ટુકડી સંખ્યા કહ્યા વગર ચાલી જેમ બનશે તેમ બરોબર ફરશે.

ફેરાના પ્રકારો વગેરે.



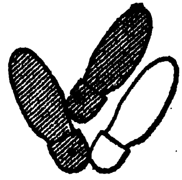
राइट-टर्न
(જમણા-ફેરો)



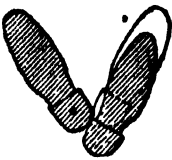


टू
(બે)

टू
(બે)

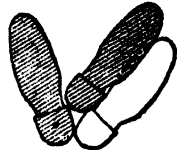


लेफ्ट-टर्न
(ડાબા-ફેરો)

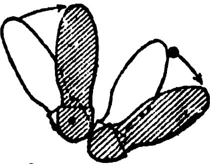


हाफ राइट-टर्न
(અર્ધા જમણા-ફેરો)

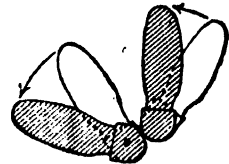




हाफ लेफ्ट-टर्न
(અર્ધા ડાબા-ફેરો)

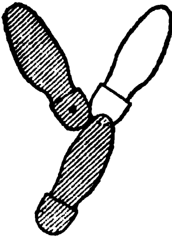


टू
(બે)

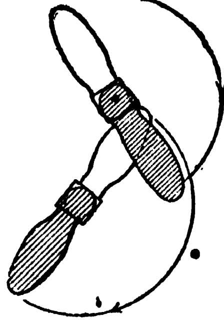


टू
(બે)

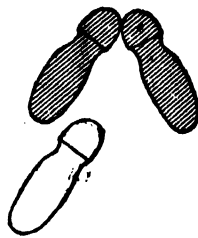
एटेन्शन
(ધ્યાન)



राइट अबाउट-टर्न
(જમણી તરફ-ફેરો)



टू
(બે)



थ्री
(ત્રણ)

જે ટુકડી અગાઉ ફરી હોય તેને "ફ્રન્ટ" ("આગળ") એવો શબ્દ કહેવામાં આવશે, તો આગળ આવતાં તે હમેશ જમણી તરફ ફરશે.

જ્યારે સંખ્યાથી ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારે ફરવામાં ટુકડી હુશીઆર થાય, ત્યારે સંખ્યા કહ્યા વગર એ ફેરા ફરતાં તેને શીખવવું, તે વખતે હુકમના તેજ શબ્દો વાપરવા, "टू" ("બે") અને "थ्री" ("ત્રણ") એ શબ્દો પડતા મૂકવા, અને "टर्न" ("ફરો") એ શબ્દ કહે ત્યાં સુધી જમણો પગ હલાવે નહિ એવી સંભાળ રાખવી.

સમતોલ પગલું કરવું.

ધોરણ ૨ જું.

"बॅलेन्स स्टेप" ("સમતોલ પગલા") નો ઉદ્દેશ એ છે કે પગની છૂટી હીલચાલ શીખવવી અને તેજ વખતે ખભા બરોબર સરખા અને શરીર સ્થિર કાયમ રખાવવું. આ મતલબ હાંસલ કરવા માટે જેટલી મહેનત થાય એટલી કરવી; કેમકે ચાલવામાં કે કૂચ કરવામાં શરીરની અને અવયવોની શુદ્ધ હીલચાલનો એજ આધાર છે. આ હીલચાલમાં શિષ્યો પોતાનાં શરીર સારી પેઠે આગળ પડતાં અને ખભા બરોબર સરખા રાખે એવી રીતે શિક્ષકે સાવધ રહેવું.

ચેતવણી.—ડાબા પગથી શરૂ કરી પગલું સમતોલ કરો.

"फ्रन्ट." (આગળ.)

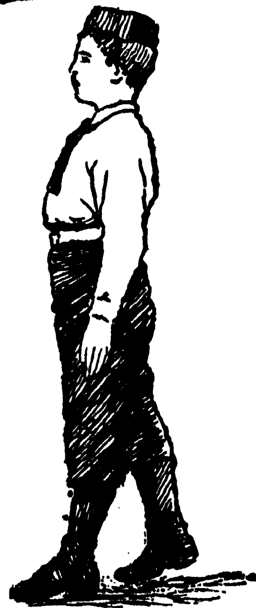
"फ्रन्ट" ("આગળ") એ શબ્દ કહે એટલે ઘુંટણને સહજ વાળી જમીન પરથી ડાબો પગ ઊંચો કરવો અને આંચકા વગર શાંત રીતે આગળ ઊંચો રાખવો.

बॅलेन्स स्टेप
(સમતોલ પગલું કરવું)



राइट फूट-फ्रन्ट
(જમણા પગ-આગળ)

बॅलेन्स स्टेप
(સમતોલ પગલું કરવું)



राइट फूट-रीअर
(જમણા પગ-પાછળ)

જેમ જેમ પગ આગળ મૂકાય તેમ તેમ ઘુંટણુ ધીમે ધીમે સીધું કરવું, થંભ્યા હોય ત્યારે જેટલો ખૂણો હોય તેટલેજ ખુણે પગ બહાર મૂકવો, તળીઉં જમીનથી ઊંચું અને સમાન્તર રાખવું અને એડી જમણા અંગૂઠાની હારની સહજ આગળ રાખવી.

"રીઅર."
(પાછળ.)

શરીર સ્થિર હોય ત્યારે, "રીઅર" ("પાછળ") એ શબ્દ કહે એટલે ડાબો પગ આચકા વગર શાંત રીતે પાછો લેવો તે એટલે સુધી કે અંગૂઠો જમણી એડી સાથે એક હારમાં આવે અને જમીનને સહજ સ્પર્શે કરે, એડી નીચી કરેલી, અને ઘુંટણુ સહજ નમેલું રહે.

"ફ્રન્ટ, રીઅર."
(આગળ, પાછળ.)

જ્યારે સ્થિર હોય ત્યારે "ફ્રન્ટ" ("આગળ") અને "રીઅર" ("પાછળ") એ શબ્દો ઘણીવાર કહેવા અને ઉપર કહ્યા પ્રમાણે હીલચાલ કરવી.

"હૉલ્ટ."
(થોભો.)

"હૉલ્ટ" ("થોભો") એ શબ્દ જ્યારે હાલતો પગ પાછળ હોય ત્યારે હમેશ કહેવો, અને એ શબ્દ કહે એટલે જમણો પગ ડાબી બાજૂ તરફ લાવી ધ્યાનની સ્થિતિમાં આવો.

ઉપલી કસરત ડાબા પગપર સમતોલ રહીને પણ કરવી, તેમાં જમણા પગને આગળ અને પાછળ કરવો.

ચેતવણી.—"ફૉર્વર્ડ" ("આગળ") એ શબ્દે આગળ વધી પગલું સમતોલ કરો.

ધોરણ ૩ જું.

"ફ્રન્ટ."
(આગળ.)

"ફ્રન્ટ" ("આગળ") એ શબ્દ કહે એટલે ઉપર વર્ણવ્યા પ્રમાણે ડાબો પગ આગળ લઈ જવો.

"ફૉર્વર્ડ."
(આગળ.)

ઉપલી સ્થિતિમાં શિષ્યો સ્થિર રહે કે તરતજ "ફૉર્વર્ડ" ("આગળ") એવો શબ્દ કહેવો, એટલે ડાબો પગ ખૂબ ઉતાવળથી આગળ કરવામાં આવશે અને થોભવાને વખતે જેટલો ખૂણો હશે તેટલે ખૂણે આંગળાં બહાર કાઢવામાં આવશે; જમણા પગની એડી તરતજ ઊંચી કરવામાં આવશે, અંગૂઠો જમીનપર સહજ અડકેલો રહેશે, શરીરનું વજન ડાબા પગપર નંખાશે, અને જમણું ઘુંટણ સહજ નમશે. ખૂબ સંભાળ રાખવી કે એ બધે વખતે આંગળાં યોગ્ય ખૂણો કરી રહે, શરીર પગની સાથે રહે, જે જે બિંદુઓપર શિષ્ય કૂચ કરેછે તે બિંદુઓમાં થતી કલ્પિત સીધી લીટીપર એડીનો અંદરનો ભાગ રહે, શરીર સીધું, પણ સહજ આગળ પડતું નમેલું રહે, માથું ટટાર રહે અને જમણી કે ડાબી તરફ ફરે નહિ.

"ફ્રન્ટ."
(આગળ.)

"ફ્રન્ટ" ("આગળ") એ શબ્દ કહે એટલે જમણા પગને આગળ કાઢવો અને એજ પ્રમાણે વારા ફરતી.

"હૉલ્ટ."
(થોભો.)

"હૉલ્ટ" ("થોભો") એ શબ્દ હમેશ જ્યારે હાલતો પગ આગળ હોય ત્યારે કહેવો, અને એ શબ્દ કહે એટલે એ પગે પગલું પૂરું કરવું અને પાછલો પગ તેની સાથે એક હારમાં લાવવો.

ધીમી કૂચ અને ઉતાવળી કૂચ.

ધોરણ ૨ જું અને ધોરણ ૩ જું.

કૂચ કરતી વખતે ધ્યાનની સ્થિતિમાં કહ્યા પ્રમાણે શિષ્યોએ માથા અને શરીરની સ્થિતિ કાયમ રાખવી.

તેમણે પગપર બરાબર સમતોલ રહેવું. તેમના બાહુ અને હાથ પાસાં તરફ સરખી રીતે લટકતા રહે, પણ સંભાળ રાખવી કે બાહુઓને કોણી તરફ વાળવા નહિ. એડી પહેલી જમીનને અડકાડવી, અને તેની પછી પગનો આગલો ભાગ અડકાડવો. પછી એડી ઊંચી કરવી અને આંગળાં સહુથી છેલ્લાં જમીનપરથી ઊપાડવાં. પગની હીલચાલ કૂલાંથી શરૂ થવી જોઇએ અને તે છૂટી અને સ્વાભાવિક હોવી જોઇએ. બંને ઘુંટણ સીધાં રાખવાં, પણ જ્યારે પગને પાછળથી આગળ લાવવામાં આવે ત્યારે નહિ. તે વખતે પગ જમીનથી વેગળો રહી શકે માટે ઘુંટણને અવશ્ય લગાર નમાવવું, અને જ્યાં પગ મૂકવો ધાર્યો હોય તે જગાથી તેને કદી પણ આગળ મૂકવો નહિ.

કવાયતના આ ભાગમાં ત્રણ સર્વથી અગત્યની બાબતો એક સરખી ચાલ, એક સરખાં લાંબાં પગલાં અને એક સરખી દિશા છે.

(ધીમી કે ઉતાવળી-કૂચ.)

ચાલમાં વખત તે શું તે શિક્ષક સમજાવે કે બતાવે ત્યાર પછી ડાબો પગ ખૂબ ઉતાવળથી આગળ કરવો. પછી એજ પ્રમાણે જમણો પગ આગળ કરવો અને એવી રીતે વારાફરતી કરવું.

"स्कॉड-एटेन्शन." (ટુકડી-સાવધા.)

પગલું પૂરૂં કરો અને એડીઓ લગોલગ કરો. કૂચ થતી હોય તેવામાં જેવો ભાર જમણા પગ તરફ આવે કે તરત "हॉल्ट" ("થોભો") એવો હુકમ કરવો; પછી ડાબે પગે પગલું પૂરૂં કરવું, અને જમણા પગને ડાબી તરફ લાવી એડી લગોલગ કરવી.

જો "राइट अबाउट-टर्न" ("જમણા, વર્તુલ-ફરો") એવો હુકમ કરવામાં આવે, તો જેવો ડાબો પગ જમીનને અડકે કે તેવોજ "टर्न" ("ફરો") એ શબ્દ વાપરો. પછી ફરવા માટે, ત્રણ હીલચાલ કરવી અને ચોથી હીલચાલે પૂર વેગમાં પગલાં ભરવાં. જો "राइट-टर्न" "જમણા-ફરો" એવો હુકમ હોય, તો જેવો જમણો પગ જમીનને અડકે તેવોજ "टर्न" ("ફરો") એ શબ્દ વાપરો. પછી ડાબે પગે પૂરાં પગલાં ભરવાં-પછી ફરવા માંડવું-અને આપેલી દિશાએ પહેલુ પગલુ જમણે પગે ભરવું. જો "लेफ्ट-टर्न" ("ડાબા-ફરો") એવો હુકમ હોય, તો ઉપર વર્ણવ્યુ તેથી ઉલટુ થશે.

"रिअर के फ्रन्ट-टर्न" ("પાછળ કે આગળ-ફરો") એને વિષે સ્થિતિપરત્વે નિયમ કરવા.

વખત ધ્યાનમાં રાખવો.

ધોરણ ૨ જું.

"मार्क-टाईम." (વખત-ધ્યાનમાં રાખો.)

"मार्क-टाइम" ("વખત ધ્યાનમાં રાખો" અથવા "પગ પછાડવા") એ શબ્દો કહે એટલે આગળ વધતા પગે પગલુ પૂરૂ કરવું, પછી લગભગ જમીનથી ત્રણ ઇંચિ પગો એક પછી એક ઊંચા કરવા; શરીર સ્થિર રાખવું, અને કૂચ કરતી વખતના જેવીજ પગ ઉપાડવાની ચાલ પકડવી. જેવો જમણો પગ જમીનને અડકે તેવો "फॉर्वर्ड" ("આગળ") એ શબ્દ કહેવો, એટલે હમેશનાં પગલાં પાછાં ભરવામાં આવશે.

થોભ્યા પછી "स्लौ (अथवा क्विक) मार्क-टाइम"/{"ધીમે (અથવા ઉતાવળે) પગ પછાડવા"} એવો હુકમ કરવો.

બાજૂનું પગલું.

ધોરણ ૨ જું.

ચેતવણી.—જમણા લગોલગ, સંખ્યાથી.

એક. "वन" ("એક") શબ્દ કહે એટલે જમણા પગને જમણી તરફ દશ ઇંચિ ખસેડવો, ખભાને અને મ્હોંને આગળ સરખાં રાખવાં, અને ઘુંટણ સીધાં રાખવાં.

બે. "टू" ("બે") એ શબ્દ કહે એટલે ડાબા પગને ચાલાકીથી જમણી તરફ લઈ જવો, અને એડીઓ અડકાડવી.

એક. અગાઉની પેઠે.

"स्कॉड-हॉल्ट." (ટુકડી-થોભો.) "हॉल्ट" ("થોભો") એ શબ્દ કહે એટલે જેમ "બે" શબ્દ કહ્યો ને કર્યું તેમ ડાબા પગને જમણાની પાસે લઈ જવો.

ચેતવણી.—જમણા લગોલગ, વખત ધારી ચાલવું.

(જમણા લગોલગ, ઉતાવળી-કૂચ.) "मार्च" ("કૂચ") એ શબ્દ કહે એટલે શિષ્યોએ જમણા પગ બરોબર જમણી તરફ દશ ઇંચિ લઈ જવા અને તરતજ ડાબા પગ તેની પાસે આણવા, અને એ પ્રમાણે પગલું પૂરું કરવું. બીજું પગલું પણ તેમણે એજ પ્રમાણે મૂકવું; અને એ પ્રમાણે કરવું. ચાલ ઊતાવળની કૂચની રાખવી.

"स्कॉड-हॉल्ट." (ટુકડી-થોભો.) "हॉल्ट" ("થોભો") એ શબ્દ કહે એટલે તેમણે પગલાં પૂરાં કરી સ્થિર રહેવું.

ડાબી તરફ સંખ્યાથી લગોલગ થવાનું અને વખત ધારી ચાલવાનું પણ એજ પ્રમાણે કરવું.

વળી શિષ્યોને ગમે તેટલાં અમુક બાજૂનાં પગલાં લેતાં શીખવવું, અને પછી હુકમના શબ્દ વગર થોભતાં શીખવવું. હુકમ આ પ્રમાણે કરવો—"थ्री पेसीस राइट (अथवा लेफ्ट) क्रोस क्विक-मार्च" {"ત્રણ પગલાં જમણા (અથવા ડાબા) લગોલગ, ઊતાવળી-કૂચ"}.

પગલું બદલવાનું.

ધોરણ ૩ જું.

પગલું-બદલો.

"चेन्ज-स्टेप" ("પગલું-બદલો") એ શબ્દો કહે એટલે કૂચ ધીમી કે ઉતાવળી ચાલે હોય, તોપણ આગળ પડતે પગે પગલું પૂરૂં કરવું અને પાછલા પગનો આગલો ભાગ આગળ વધેલા પગની એડી તરફ જલદી લઈ જવો. પહેલે પગે વળી આગળ પગલું પૂરૂં કરવું. આ પ્રમાણે સરખી ચાલે એકી વખતે એકજ પગે એક સાધારણ પગલાની માફક એક પછી એક બે પગલાં ભરવાં.

જ્યારે શિષ્યનું પગલું બરોબર ન હોય, ત્યારે ઉપર પ્રમાણે કરવાની જરૂર પાડવી.

ટુકડી પ્રાથમિક હીલચાલમાં ચતુર થયા પછી નીચે પ્રમાણે તેની નાની ટુકડી કરવી:—

ટુકડીને કદ પ્રમાણે ગોઠવવી.

ધોરણ ૪ થું.

એક હારમાં કદ, ઊંચામાં ઊંચા જમણી તરફ, ઠીંગણામાં ઠીંગણા ડાબી તરફ, એકી સંખ્યાવાળા એક પગલું આગળ, બેકી સંખ્યાવાળા એક પગલું પાછળ-કૂચ. હારો જમણી અને ડાબી-ફરો. ટુકડી બાંધો. ઊતાવળી-કૂચ.

ઊંચામાં ઊંચો જમણી બાજૂ તરફ અને ઠીંગણામાં ઠીંગણો ડાબી બાજૂ તરફ, ઊંચાઈ પ્રમાણે એક હારમાં શિષ્યોને ગોઠવ્યા પછી, તેમને નંબર બોલવાનો હુકમ કરો. પછી એકી સંખ્યાવાળાને એક પગલું આગળ અને બેકી સંખ્યાવાળાને એક પગલું પાછળ મૂકવાનો હુકમ કરો. ૧ લા નંબરને બીલકુલ હાલ્યા વગર ઊભા રહેવાનું ચેતવી, "रँक्स राइट ऍन्ड लेफ्ट-टर्न" ("જમણી અને ડાબી હારો-ફરો") એવો હુકમ કરો, એટલે આગલી હાર જમણી તરફ અને પાછલી હાર ડાબી તરફ ફરશે. પછી "फॉर्म कम्पनि, क्विक-मार्च" ("ટુકડી બાંધો, ઊતાવળી-કુચ") એ શબ્દો કહે એટલે ૩ જો નંબર ૧ લા નંબરની પાછળ ગોઠવાશે, ૫ મો નંબર

અટકશે અને ૧ લા નંબરની ડાબી બાજૂએ આગળ ઊભા રહેશે, ૭ મો નંબર, ૫ મા નંબરની પાછળ ગોઠવાશે અને એ રીતે, પાછલી હાર જમણી તરફ વર્તુલ કરશે અને આગલી હારના ડાબા હાથના શિષ્યની પાછળ જશે. જો એક એકલો રહેશે તો તેને આગલી હારમાં, ડાબી બાજૂથી ત્રીજો મૂકવો.

હાર છુટક છુટક કરવી અને ભીડ કરવી.

ધોરણ ૪ થું.

સંખ્યા.

જમણી તરફથી નંબર બોલો.

જમણી તરફથી પૂરે છેટે ઊતાવળી-કૂચ.

જે શિષ્યને નામ દઈ કહ્યું હોય તે સિવાય બધાએ ડાબી બાજૂએ પગલાં ભરવા આગલી હારના શિષ્યોએ જમણો બાહુ ઊંચો કરવો, હાથેલી ઊંચી રાખવી, આંગળીનાં ટેરવાં જમણી તરફના પાસેના શિષ્યના ખભાને અડકાડવાં, તે દિશા તરફ જોવું અને બરોબર હારમાં ઉભા રહેવું; પાછલી હારમાં આવેલાઓએ બાહુ ઊંચા કરવા નહિ, પણ સીધા મોખરા તરફ જોવું અને મોખરાની પાછળ બરોબર રહેવું.

એજ પ્રમાણે ડાબી બાજૂ તરફથી અવકાશ કરી શકાય, જે બાજૂએ હાથ લાંબો કર્યો હોય તે બાજૂથી શિષ્યો હારમાં બરોબર ગોઠવાશે.

આંખો-આગળ.

માથું અને આંખો ચાલાકીથી આગળ ફેરવો, અને બાહુ ચપળતાથી અને શાન્ત રીતે બાજૂ તરફ રાખીને જુવો.

શારીરિક કસરત સારૂ તૈઆર થાઓ.

આગલી હારના એકી સંખ્યાવાળાએ બીલકુલ હાલ્યા વગર ઊભા રહેવું અને બાકીની ટુકડીએ જમણી તરફથી પાછળ ફરવું.

ઊતાવળી-કૂચ.

જેઓ પાછળ ફર્યા છે, તેઓએ તરત

પાછળ જવું, આગલી હારના બેકી સંખ્યાવાળાએ બે પગલાં ભરવાં, પાછલી હારના એકી સંખ્યાવાળાએ ત્રણ પગલાં ભરવાં, પાછલી હારના બેકી સંખ્યા-વાળાએ પાંચ પગલાં ભરવાં, દરેકે યોગ્ય અંતરે થોભવું અને આગળ થવું, અને હારો જમણી તરફથી બંધાય અને બીજા હુકમના શબ્દ સિવાય આગલા ભાગ તરફ નજર કરે.

ફરીથી ટુકડી બાંધો, ઊતાવળી-કૂચ.

આગલી હારના એકી સંખ્યાવાળાઓએ જોરથી ઊભા રહેવું, બાકીનાઓએ બરોબર આગલા ભાગ તરફ કૂચ કરવી અને આગલે સ્થાને આવે એટલે થોભવું અને સ્થિર રહેવું.

જમણી તરફ ભેગા થાઓ, ઊતાવળી-કૂચ.

જમણી તરફની ઊભી હારે જોરથી ઊભા રહેવું, બાકીનાઓએ જમણી તરફ ભેગા થવું, અને અગાઉની ટુકડીની રચનાની સ્થિતિ પાછી ધારણ કરવી, આગલી હારવાળાઓએ જમણી તરફ નજર કરી હારમાં બરોબર ગોઠવાવું.

આંખ-આગળ.

અગાઉ વર્ણવ્યા પ્રમાણે.

જ્યારે જગ્યાનો સંકોચ હોય, જેમકે ઓટલા પર કે સાંકડા ઓરડામાં, ત્યારે ઉપરને બદલે હારો બાંધવા માટે નીચેની રીત દાખલ કરી શકાય. (અગાઉ હારો અવકાશમાં બંધાઈ હોય કે નહિ તોપણ આ રીત દાખલ કરી શકાય).

હારો બાંધો-કૂચ.

"માર્ચ" ("કૂચ") એ શબ્દ કહે એટલે આગલી બધી હારે ત્રણ પગલાં આગળ ભરવાં અને થોભવું.

બે. બંને હારો જમણી તરફ ફરો.

ત્રણ. દરેક હારના બેકી સંખ્યાવાળાઓએ પ્રથમ ડાબા પગ વડે અને પછી જમણા પગ વડે આશરે ૨૦ ઈંચનું ટુંકું પગલું ભરવું અને બંને હારોના બેકી

સંખ્યાવાળાઓએ પ્રથમ જમણે પગે અને પછી ડાબે પગે જમણી તરફ એવુંજ પગલું ભરવું અને બીજી ટુકડીને ઢાંકવી, હુવે ટુકડીની જમણી તરફ જોતી ચાર હાર થશે.

હારો બંધ કરો-કૂચ. "मार्च" ("કૂચ") એ શબ્દ કહે એટલે એકી સંખ્યાવાળાઓએ જમણી તરફ બાજૂનું પગલું ભરવું અને બેકી સંખ્યાવાળાઓએ ડાબી તરફ બાજૂનું પગલું ભરવું.

બે. બંને હારોએ ડાબી તરફ ફરવું.

ત્રણ. પાછલી હારે ત્રણ પગલાં આગળ ભરવાં અને બીજી ટુકડીને ઢાંકવી.

જો છોકરાંને વર્ગના ઓરડામાં શિખવાતું હોય, અને અગાઉ વર્ણવેલી કોઈ પણ રીત દાખલ થઈ શકે એટલી જગ્યા ન હોય તો તેમને એક હારમાં ગોઠવવા અને ત્રણ ત્રણને નંબર આપવા; પછી "એકએકે" એક પગલું આગળ ભરવું અને "ત્રણ-ત્રણે" એક પગલું પાછળ મૂકવું અને બધી ટુકડીએ જમણે કે ડાબે ફરવું.

છુટ્ટી.

ધોરણ ૧ લું.

જમણા-ફરો. ટુકડીએ હમેશાની પેઠે જમણી તરફ ફરવું.

છુટ્ટી. "डिस्मिस" ("છુટ્ટી") એ શબ્દ કહે એટલે આગલી હારે ડાબી તરફ પાસાનું પગલું મૂકવું; અને પાછલી હારે જમણી તરફ પાસાનું પગલું મૂકવું; થોડીવાર અટકયા પછી ટુકડીએ શાંત રીતે વીખરાઈ જવું.

જ્યારે માત્ર એકજ હાર હોય, ત્યારે તે આગલી હાર ગણાશે.

ભાગ ૨ જો.

શારીરિક કસરતો.

ભાગ ૨ જો.

શારીરિક કસરતો.

પ્રાથમિક સ્થિતિઓ.

ધોરણ ૧ લું.

પ્રાથમિક સ્થિતિઓ એટલે જૂદી જૂદી કસરતો કરતાં પહેલાં જે સ્થિતિઓ ધારણ કરવામાં આવે તે, અથવા વચલી હીલચાલો. છૂટી છૂટી કસરત તરીકે તેઓ કીમતી છે અને એકેકી કે વર્ગબંધ કરવાથી તેમાં ઘણા પ્રકાર થઈ શકે છે; પણ અહિં તેમને દાખલ કરવાનો મુખ્ય હેતુ એ છે કે શિષ્યોને તે બરોબર કરવા શક્તિમાન્ કરવા. આ પ્રમાણે જે કસરતવર્ગમાં તેઓ આવશે, તેના વર્ણનમાં તે વિષે ફરીથી કહેવાની જરૂર પડશે નહિ.

"स्कॉड-एटेन्शन." (ટુકડી-ધ્યાન.)

પ્રાથમિક બોધ જુઓ.

"फीट-क्लोझ." (પગ-લગોલગ.)

ઘુંટણ બરોબર સીધાં રાખો અને એડી ઉપર ફેરવી પગના આગલા ભાગ લગોલગ કરો.

"फीट-ओपन." (પગ-ખુલ્લા.)

પગના આગલા ભાગ જૂદા કરો અને ધ્યાનની સ્થિતિએ આવો.

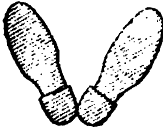
પગ લગોલગ અને પગ-ખુલ્લા.

બંને આગલી હીલચાલ સાથે કરો અને દરેકની વચ્ચે સહજ આરામ લો.

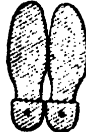
હાથ કેડ-પર.

આગલા બાહુ ચાલાકીથી ઊંચા કરો, અને હાથેલી કેડપર મૂકો, આંગળાં આગળ રાખો, અંગૂઠા પાછળ રાખો, ખભાને નીચે નામવા અને પાછળ સંકોચવા અને તે જે લંબ સપાટીમાં હોય તેજ લંબ સપાટીમાં કોણી અને પોંચા હોવા જોઇએ.

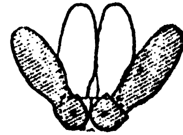
પ્રાથમિક સ્થિતિઓ.



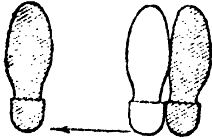
एटेन्शन
(ધ્યાન)



फीट-क्लोझ़
(પગ-લગોલગ)



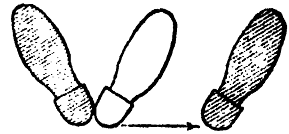
फीट-क्लोझ़ અને फीट-ओपन ।
(પગ લગોલગ અને પગ છૂટા)



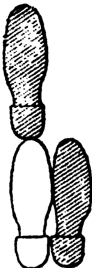
फीट-क्लोझ़, लेफ्ट फूट-एस्ट्राइड
(પગ-લગોલગ, ડાબો પગ-આડો)



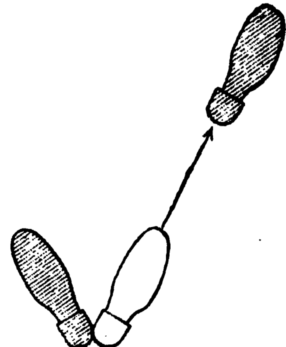
नेक-रेस्ट, हील्स-रेझ़ ।
(ગરદન-આરામ, એડી ઊંચી)



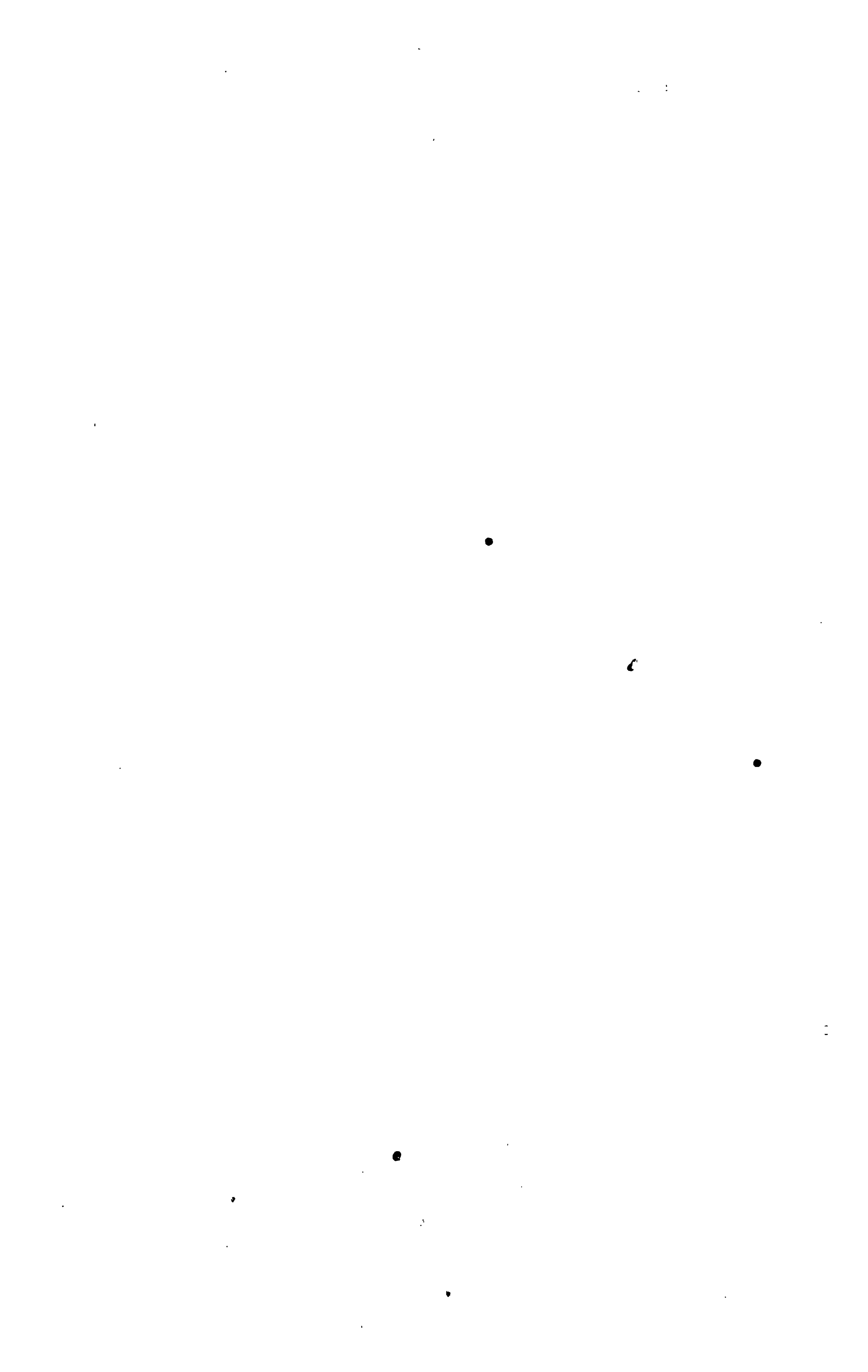
फीट-ओपन, राइट फूट-एस्ट्राइड ।
(પગ-છૂટા, જમણો પગ-આડો)



फीट-क्लोझ़ लेफ्ट वन लेंग्थ-फॉर्वर्ड ।
(પગ-લગોલગ, ડાબો પગ એક પગલું આગળ)



"फीट-ओपन, राइट फूट टु लेंग्थ्स-फॉर्वर्ड" ।
(પગ-છૂટા, જમણો પગ બે પગલાં આગળ)



"स्क्वॉड-एटेन्शन." (ટુકડી-ધ્યાન.) જમણો પગ-આડો.

હાથ બાજૂ તરફ ચાલાકીથી નાંખી દો.

જમણા પગને પૂરો લાંબો કરી જમણી તરફ લો, હજી પ્રાથમિક સ્થિતિમાં બે પગની જેવી પરસ્પર સ્થિતિ હતી તેવીજ રાખવી; એટલે, જો પ્રાથમિક સ્થિતિ "પગ–લગોલગ" ની હોય, તો પગ એક એકને સમાન્તર રહેશે; જો "પગ–છૂટા" ની હશે, તો ધ્યાનની સ્થિતિમાં જે ખૂણે હતા તેજ ખૂણે તેઓ બહાર નીકળશે, અને શરીર બંને પગની વચ્ચે સરખી રીતે સમતોલ રહેશે.

"स्क्वॉड-एटेन्शन." (ટુકડી-ધ્યાન.)

જમણો પગ ચાલાકીથી ડાબી તરફ લઇ જાઓ.

ડાબો-પગ, આડો.

ડાબે પગે ઉપલી હીલચાલ ફરી કરો.

"स्क्वॉड-एटेन्शन." (ટુકડી-ધ્યાન.)

અગાઉની પેઠે.

હાથ કેડપર, જમણો (ડાબો) પગ-આડો.

બંને હીલચાલ એકઠી કરો.

"स्क्वॉड-एटेन्शन." (ટુકડી-ધ્યાન.)

અગાઉની પેઠે.

"नेक-रेस्ट." (ગરદન-આરામ.)

બંને ઉપલા બાહુ બાજૂ તરફ ઊંચા કરો, તેજ વખતે કોણીઓ ચાલાકીથી નમાવો, અને માથાની પાછળ આંગળાં એક એકની અંદર ઘાલો, કોણીઓને જોરથી બરોબર પાછળ લઈ જાઓ, અને માથું ટટાર રાખો.

"स्क्वॉड-एटेन्शन." (ટુકડી-ધ્યાન.)

હાથ ચાલાકીથી અને શાન્ત રીતે બાજૂ તરફ નાંખો.

જમણો પગ એક-પગલું-આગળ.

જે દિશામાં પ્રાથમિક સ્થિતિમાં આંગળાં હતાં તેજ દિશાએ જમણો પગ આગળ કરો, બંને ઘુંટણ સીધાં, અને ખભા, આગળ સરખા રાખો, અને શરીરને બે પગ વચ્ચે સમાન રીતે સમતોલ રાખો.

પગ-ફેરવો.

જમણો પગ ડાબી બાજૂએ ચાલાકીથી લાવો અને એડી લગોલગ રાખો, અને સહજ આરામ લીધા પછી ડાબો પગ તેટલેજ છેટે આગળ લઈ જાઓ.

"स्क्वॉड-एटेन्शन."
(ટુકડી-ધ્યાન.)

એડીઓ ચાલાકીથી લગોલગ કરો, અને ધ્યાનની સ્થિતિએ આવો.

વળી પગ બે કે ત્રણ પગલાં આગળ લઇ જઈ શકાય, પણ છેલ્લી સ્થિતિમાં આગળ વધેલા પગને ઘુંટણ આગળ નમાવવો; જે દિશાએ પગ હોય તે દિશાએ ખભા સરખા રાખવા, ધડ આગળ નમતું અને પાછલા પગ સાથે એક હારમાં, અને માથું ટટાર.

એડી-ઊંચી.

એડીઓ સાથે રાખો, અને તેને જેટલી ઊંચી કરી શકાય તેટલી કરો, શરીરનો બધો ભાર પગના આગલા ભાગ પર લાવો, શરીર અને પગને બરોબર સીધા રાખો અને ઘુંટણો સાથે રાખો.

એડી-નીચી.

એડીઓ ધીમેથી નીચી કરો, અને ધ્યાનની સ્થિતિએ આવો.

અગાઉની કોઈ પણ પ્રાથમિક સ્થિતિથી ઉપલું ફરીથી કરો.

ધ્યાન રાખોઃ—જે બધી કસરતોમાં પ્રાથમિક સ્થિતિમાં પગને માટે કંઈ સૂચના કરી નથી કે જેમાં કોઈ પ્રાથમિક સ્થિતિ વર્ણવી નથી, તેમાં "ધ્યાન"ની સ્થિતિ છે એમ અનુમાન કરવું.

પગ લગોલગ અને છૂટાઃ—કેડના સાંધા અને તેની આસપાસના સ્નાયુઓને દૃઢ કરે છે.

હાથ કેડપરઃ—જ્યાં જ્યાં એ કસરત દાખલ કરવામાં આવે છે તે જૂદી જૂદી હીલચાલોમાં શરીર ટટાર કાયમ રાખવામાં, સ્થિતિ દૃઢ રાખવામાં, અને ખભા સરખા રાખવામાં મદદ કરે છે.

આડાઃ—જૂદી જૂદી કસરતો કરવામાં જોઇતો પ્રયાસ વધારે છે; દાખલા તરીકે, "ઘુંટણ નમતું

પ્રાથમિક સ્થિતિઓ



ડાબો પગ ત્રણ પગલાં-આગળ

પ્રાથમિક સ્થિતિઓ



જમણો પગ ત્રણ પગલાં-આગળ



અને લાંબું થતુ" એની પૂર્વ સ્થિતિ તરીકે વાપરવામાં આવે તો.

ગરદન-આરામ:—માથા અને ખભાનું અક્કડપણું વધારે છે, જ્યારે કેડ અને કમર માટેની કસરતો કરવામાં આવે છે, ત્યારે ખાસ જરૂરની છે, કેમકે તેથી છાતીનું વચલું હાડકું અને પાંસળાં ઊંચાં થશે.

પગ આગળ:—જ્યારે ઉપલા અવયવો કામે લાગ્યા હોય ત્યારે નીચલા અવયવો માટે કસરતો તરીકે મુખ્યત્વે દાખલ કરેલી છે. "પગ અને કેડની હીલચાલો" તેમજ "ધડની હીલચાલો" આ સ્થિતિમાં રહીને કરવામાં આવે તો ઘણી વધેછે.

એડી ઊંચી:—મુખ્યત્વે પગના લોચા ઘુંટણના સાંધા, અને શરીરનું સમતોલપણું અને અક્કડપણું કાયમ રાખવામાં જે સ્નાયુઓ મદદ કરેછે તેના પર અસર કરેછે.

માથાની હીલચાલો.

ધોરણ ૧ લું.

પહેલો અભ્યાસ.

ચેતવણી.—માથું આગળ, અને પાછળ નમતું.

પ્રાથમિક સ્થિતિઓ—"ધ્યાન" અથવા "હાથ કેડ ઉપર—આડા."

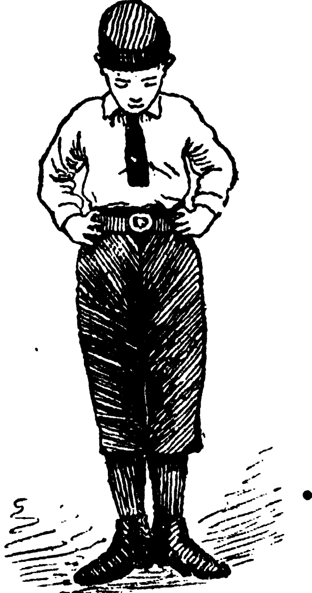
માથું આગળ—નમાવો. શરીર બરોબર સીધું રાખો અને ખભા, આગળ સરખા રાખો, હડપચી છાતીએ અડકે ત્યાં સુધી ધીમે નીચી કરો, ગરદનનો પાછલો ભાગ બરોબર લાંબો કરો, અને આંખ નીચે રાખો.

લંબાવો. ફરીથી ધીમેથી માથું ઊંચું કરો.

માથું પાછળ—નમાવો. શરીર બરોબર સીધું રાખી, બને ત્યાં સુધી માથું ધીમે પાછળ રાખો, ગરદનનો આગલો ભાગ લાંબો કરો અને આંખો ઉપર ફેરવો.

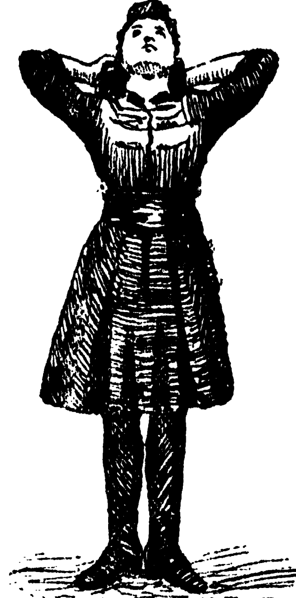
લંબાવો. ફરીથી ધીમેથી માથું ઊંચું કરો.

માથાની હીલચાલો, પહેલો અભ્યાસ



માથું આગળ—નમાવો

માથાની હીલચાલો, પહેલો અભ્યાસ



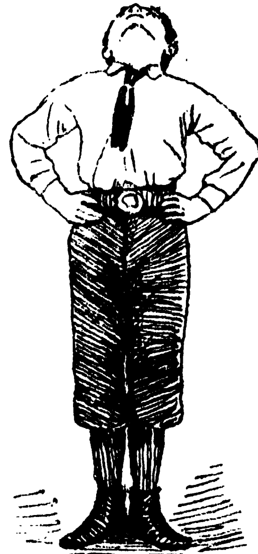
ગરદન-આરામ, માથું પાછળ—નમાવો

માથાની હીલચાલો, પહેલો અભ્યાસ



માથું આગળ—નમાવો

માથાની હીલચાલો, પહેલો અભ્યાસ



માથું પાછળ—નમાવો

બીજો અભ્યાસ.

ચેતવણીઃ—માથું પાસા તરફ નમતું.

પ્રાથમિક સ્થિતિઓ—પહેલા અભ્યાસની માફક.

માથું જમણી (ડાબી) તરફ-નમાવો. પહેલા અભ્યાસની માફક ખભા બરોબર સરખા રાખો, અને જ્યાં સુધી ખભો, જે ઊંચો કરવો નહિ, તેની જેમ બને તેમ પાસે કાન પહોંચે ત્યાં સુધી ગરદન ધીમે બાજૂ તરફ નમાવો.

લંબાવો. પાછું માથું ધીમે ઊંચું કરો.

ત્રીજો અભ્યાસ.

ચેતવણીઃ—માથું ફરતું.

પ્રાથમિક સ્થિતિ—પહેલા અભ્યાસની માફક.

માથું જમણી (ડાબી) તરફ-ફેરવો. પહેલા અભ્યાસની માફક ખભા બરોબર સરખા રાખો, અને જ્યાં સુધી હડપચી ખભા પર આવે ત્યાં સુધી ધીમેથી માથું અને ગરદન જમણી (ડાબી) તરફ ફેરવો, અને માથું ટટાર રાખો.

આગળ-ફરો. પાછા ધીમે આગળ ફરો.

ટુકડી-ધ્યાન. અગાઉની પેઠે.

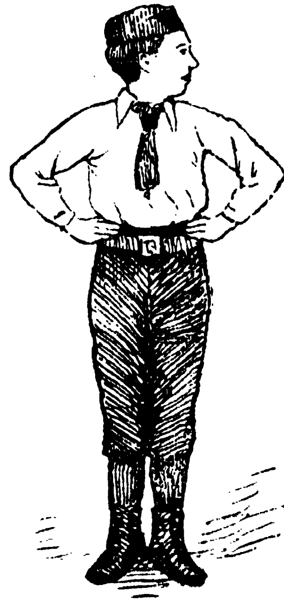
માથાની હીલચાલોઃ—આ કરવામાં સ્નાયુઓને ઘણી મહેનત પડતી નથી. એનો હેતુ માત્ર એટલોજ છે કે ગરદનના સ્નાયુ અને સાંધા ચપળ અને દૃઢ કરવા.

માથાની હીલચાલો, બીજો અભ્યાસ



માથું જમણી તરફ—નમાવો

માથાની હીલચાલો, ત્રીજો અભ્યાસ



માથું ડાબી તરફ—ફેરવો

બાહુને ઊંચા કરવા અને ઝોલા ખવડાવવા.

ધોરણ ૧ લું.

પહેલો અભ્યાસ.

ચેતવણી.—બાહુ બાજૂ તરફ ઊંચા કરવા.

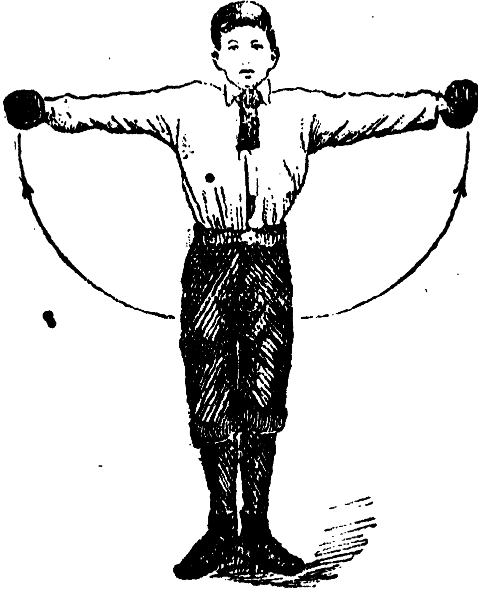
એક. બાહુ ધીમે બાજૂ તરફ ઊંચા કરો તે એટલે સુધી કે તેઓ ખભા સાથે એક હારમાં આવે. ખભાને જોરથી પાછળ લઈ જવા, બાહુ બરોબર લાંબા કરવા અને આંગળાં લાંબાં કરવાં, હાથેલી નીચે રાખવી.

બે. તેને ધીમે ધ્યાનની સ્થિતિમાં નીચા નમાવો. ફરી કરો, એડી ઊંચી અને નીચી કરો, વખત ધારી ચાલો, હુકમ એવો હોવો જોઇએ કે "जर्जिंग ध टाइम-कमेन्स" ("વખત ધારી–ચાલવાનું શરૂ કરો.") જ્યારે હાથો બાજૂ તરફ હોય ત્યારે "स्टेडी" ("સ્થિર") એવો હુકમ આપવો.

પહેલા અને ત્રીજા અભ્યાસને પ્રથમ શ્વાસ લેવાની હીલચાલ તરીકે ધીમે શિખવવા. શ્વાસ ઊંડો, દીર્ઘ અને શાન્ત હોવો જોઇએ, જેમ બાહુ ઊંચા કરો તેમ શ્વાસ અંદર લેવો અને નીચા કરો તેમ શ્વાસ બહાર કાઢવો, શિષ્યોએ માત્ર નસકોરાંથીજ શ્વાસ લેવો.

ઉપર વર્ણવ્યા પ્રમાણે શ્વાસ અંદર લેવા અને બહાર કાઢવાથી ફેફસાં અને છાતીના બંધ ફેલાવવાની તેમજ જે સ્નાયુઓ શ્વાસ લેવાની ક્રિયામાં મદદ કરે છે, તેને દૃઢ કરવાની હિતકારક અસર થાય છે.

બાહુ ઊંચા કરવા અને ઝોલા ખવડાવવા, પહેલો અભ્યાસ



એક.

ધોરણ ૧ લું.

બીજો અભ્યાસ.

ચેતવણી.—બાહુ આગળ અને પાછળ ઊંચા કરવા.

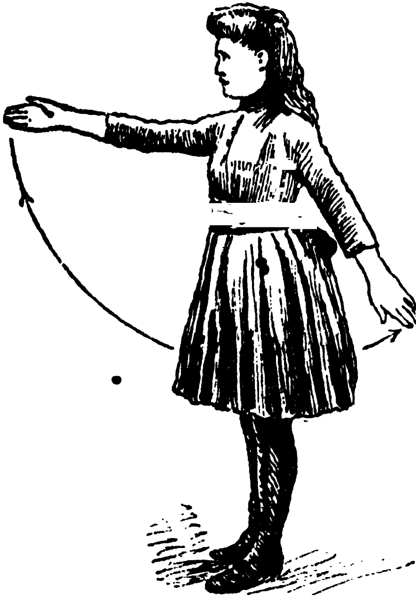
એક. બંને બાહુ સીધા રાખી તેને આગળ અને પાછળ ઝોલ્લા ખવડાવવા તે એટલે સુધી કે જમણો હાથ ખભા જેટલો ઊંચો રહે અને ડાબો હાથ કમ્મર જેટલો ઊંચો રહે, શરીર ઉપર ડાબી તરફ ફરતું રહે, જમણો ખભો બરોબર બહાર પડતો રહે, માથું ટટ્ટાર, અને હાથેલીનો પાછલો ભાગ બહાર રાખી આંગળાં લાંબાં કરવાં.

બે. બંને બાહુ નાંખો અને ઊલટી સ્થિતિમાં તેને છૂટથી ઝોલ્લા ખવડાવો, અને કેડ ઉપર જમણી તરફ ફરો.

વખત ધારી ચાલ ચાલી ફરી કરો, પહેલા અભ્યાસની પેઠે હુકમ રાખવો. જ્યારે બાહુ આગળ અને પાછળ લંબાવ્યા હોય ત્યારે "સ્ટેડિ" એવો હુકમ આપવો.

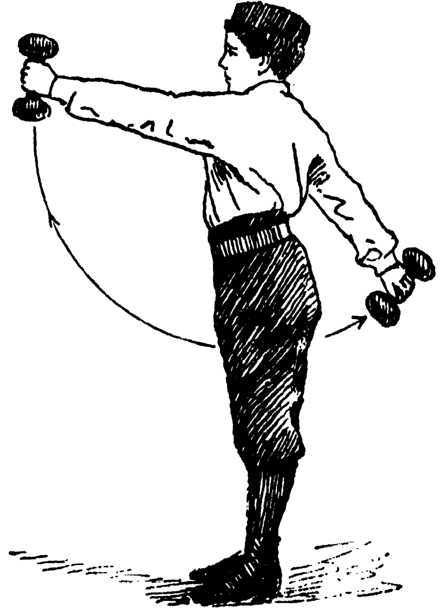
"स्कॉड-एटेन्शन" (ટુકડી-ધ્યાન.) હાથ બાજૂ તરફ નીચા કરો.

બાહુ ઊંચા કરો અને ઝોલા ખવડાવો,
બીજો અભ્યાસ



એક

બાહુ ઊંચા કરો અને ઝોલા ખવડાવો,
બીજો અભ્યાસ



બે

ધોરણ ૨ જું.

ત્રાજો અભ્યાસ.

ચેતવણી.—બાહુને ઝોલા ખવડાવેા.

બાહુ ઊંચા કરેા—એક.

ઘુંટણુ સીધાં રાખી બાહુને ચાલાકીથી આગળ ઝોલા ખવડાવેા તે એટલે સુધી કે તેઓ ખભા ઉપર લંબ રહે, હાથ સીધા પોંચા પર રહે, હાથેલી અંદર તરફ રહે, અંગૂઠા આગલાં આંગળાંને લગેાલગ, અને આંખ આગળ તરફ.

બાહુને ઝોલા ખવડાવેા—બે.

કેાણી નીચે નમાવ્યા વગર બંને બાહુને છૂટા અને ચાલાકીથી પાછળ તરફ ઝોલા ખવડાવેા અને પાછા જાંઘની લગેાલગ પહેલી સ્થિતિ સુધી લઈ જાઓ.

હાથ પાછળ-ત્રણ.

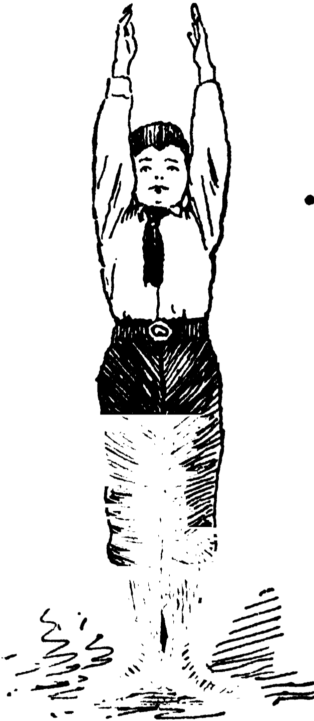
"બે" ની સ્થિતિની પેઠે તેને પાછળ તરફ ઝોલા ખવડાવેા, પીઠ પાછળ ચાલાકીથી બે હાથે તાળી પાડેા, કેાણી સીધી રાખેા, અને હાથેલીઓં એક એકને અડકતી રાખેા.

"एटेन्शन-फोर." (ધ્યાન—ચાર.)

ખભા બરેાબર જોરથી પાછા હડસેલી, બાહુ અને હાથને ચાલાકીથી ધ્યાનની સ્થિતિમાં લાવેા.

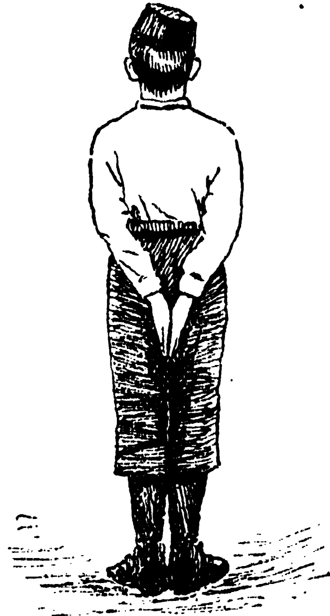
જ્યારે ટુકડી ઉપરની કસરતમાં સંખ્યાથી પ્રવીણુ થાય, ત્યારે તેને વખત ધારી ચાલ ચલાવી બીજી અને ત્રીજી હીલચાલેા એકઠી કરવાનેા માવરેા પાડવેા. હુકમના શબ્દેા એવા હેાવા જોઈએ કે '"वन" कॉशन-फोर टाईम्स, "टू"' ("એક", ચેતવણી—ચાર વાર, "બે"). પછી બાહુ ત્રણ સંપૂર્ણ વર્ત્તુલ કરશે અને ચેાથામાં હાથ પાછળ ભેગા થશે; "फोर" "ચાર" શબ્દ કહે એટલે ઉપરની પેઠે.

બાહુ ઊંચા કરો અને તેને ઝોલા ખવડાવો,
ત્રીજો અભ્યાસ

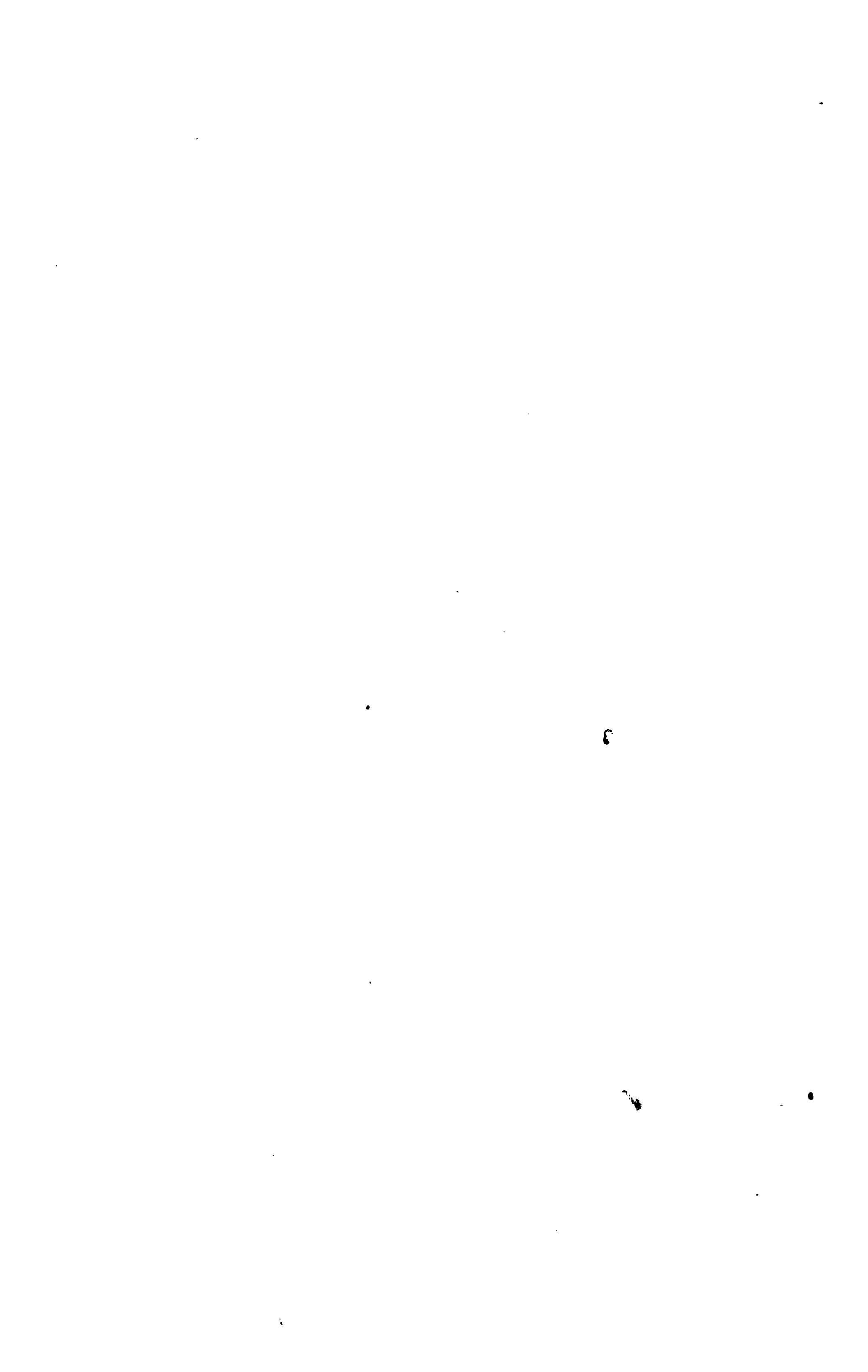


એક

બાહુ ઊંચા કરો અને તેને ઝોલા ખવડાવો,
ત્રીજો અભ્યાસ



ત્રણ



બાહુ ઊંચા કરો અને ઝોલા ખવડાવો:—પહેલા અભ્યાસથી છાતી પહોળી થવાનું અને તેની ચપળતા વધવાનું વલણ થાય છે, પીઠ, ગરદન, અને ખભાના સ્નાયુઓ, તેમાં મુખ્યત્વે છેલ્લા, કામે લાગે છે. બીજા અભ્યાસમાં એજ સ્નાયુવર્ગ કસાય છે, તેમજ કેડમાં આવેલા સ્નાયુઓને પણ કસરત મળે છે. ત્રીજા અભ્યાસમાં ખભાનાં ચપટાં હાડકાં અને સાંધાના સ્નાયુઓ કસાય છે, અને છાતીના બંધમાંના સ્નાયુઓ પણ મુખ્યત્વે કસાય છે, આ પ્રમાણે બધી કસરતથી છાતીને પુષ્ટિ મળે છે.

બાહુ નીચા નમાવો અને લંબાવો.

ધોરણ ૧ લું.

ચેતવણી.—પહેલો અભ્યાસ.

પ્રાથમિક સ્થિતિઓ—"આડું" અથવા "જમણો (ડાબો) પગ—આગળ."

બાહુ ઉપર નમાવો. એક.

બાહુનો આગલો ભાગ ઊંચો કરો તે એટલે સુધી કે હાથ ખભાની આગળ આવે, હાથ સજ્જડ એકઠા, નખ આગળ તરફ, ખભા અને કોણી જોરથી બરોબર નીચે કરેલાં, અને બાહુનો ઉપલો ભાગ શરીરને લંબાકારે.

બહાર—લંબાવો. બે.

બાહુને ચાલાકીથી જમણી અને ડાબી તરફ લંબાવો, એજ વખતે હાથ ખુલ્લા કરો અને આંગળીઓ એજ દિશાએ લાંબી કરો, હાથેલી નીચલી તરફ રાખો.

બાહુ ઉપર તરફ—નમાવો. એક.

અગાઉની પેઠે.

ઉપર તરફ—લંબાવો. ત્રણ.

બાહુને ચાલાકીથી ઉપર તરફ લંબાવો, હાથ ખભા જેટલા પહોળા રાખો, આંગળાં લાંબાં, અને હાથેલી આગળ તરફ.

બાહુ ઉપર તરફ—નમાવો. એક.

અગાઉની પેઠે.

નીચલી તરફ—લંબાવો. ચાર.

હાથ નીચા નાંખો અને તેને આંગળાં લંબાવી ચાલાકીથી ધ્યાનની સ્થિતિએ નીચે લંબાવો.

ધ્યાન રાખો.—વખત ધારી ચાલ ચાલી જ્યારે ઉપલી કસરત કરો, ત્યારે ઉપર લંબાવ્યા પછી "બહાર તરફ લંબાવવાનું" ફરીથી કરવું, એ પ્રમાણે બધું મળીને ચાર લંબાવવાની કસરત કરવી.

બાહુ નમાવો અને લંબાવો



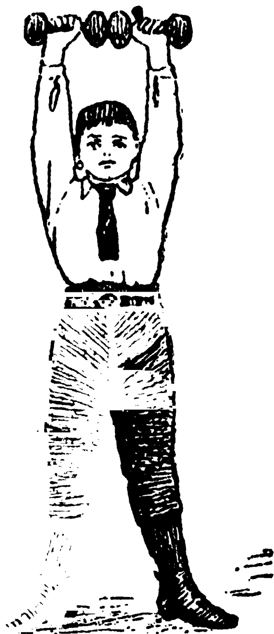
બાહુ ઉપર તરફ—નમાવો

બાહુ નમાવો અને લંબાવો, પહેલો અભ્યાસ



ડાબો પગ એક પગલું આગળ, બાહુ બહાર—લંબાવો

બાહુ નમાવો અને લંબાવો,
પહેલો અભ્યાસ



જમણો પગ આડો, બાહુ ઉપલી તરફ—લંબાવો

બાહુ નમાવો અને લંબાવો,
પહેલો અભ્યાસ



જમણો પગ આડો, બાહુ ઉપલી તરફ—લંબાવો

ધોરણ ૨ જું.

ચેતવણી.—બીજો અભ્યાસ.

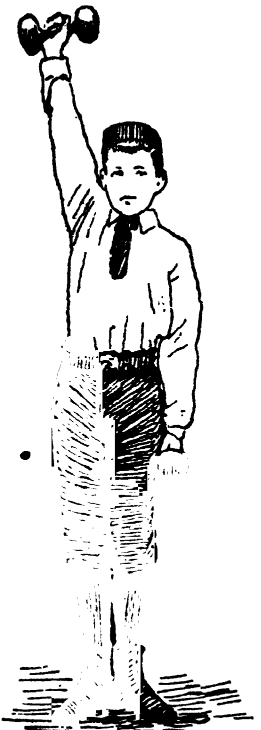
બાહુ ઊંચા–નમાવો.	પહેલા અભ્યાસની પેઠે.
જમણો બાહુ ઉપર તરફ, ડાબો બાહુ નીચે તરફ—લંબાવો.	કહેલી દિશાએ ચાલાકીથી બાહુ લાંબા કરો, જમણી હાથેલી આગળ, ડાબી જાંઘને અડકતી, અને હાથેલી અંદર તરફ.
બાહુ ઉપર તરફ—નમાવો.	અગાઉની પેઠે.
ડાબો બાહુ ઉપર તરફ, જમણો બાહુ નીચલી તરફ—લંબાવો.	કહેલી દિશાઓએ ચાલાકીથી બાહુ લાંબા કરો.
“स्क्वॉड-एटेन्शन.” (ટુકડી–ધ્યાન.)	બંને બાહુ “ઉપર નમાવવાની” સ્થિતિએ લાવો અને પછી ચાલાકીથી તેને ધ્યાનની સ્થિતિએ લંબાવો.

ધોરણ ૨ જું.

ચેતવણી.—ત્રીજો અભ્યાસ.

બાહુ ઉપર તરફ—નમાવો.	અગાઉની પેઠે.
જમણો બાહુ ઉપર તરફ, ડાબો બાહુ બહાર તરફ—લંબાવો.	કહેલી દિશાએ ચાલાકીથી બાહુ લાંબા કરો, જમણી હાથેલી આગળ, ડાબી હાથેલી નીચલી તરફ ફરેલી.
બાહુ ઉપર તરફ—નમાવો.	અગાઉની પેઠે.
ડાબો બાહુ ઉપર તરફ, જમણો બાહુ બહાર તરફ—નમાવો.	કહેલી દિશાએ ચાલાકીથી બાહુ લાંબા કરો.
“स्क्वॉड-एटेन्शन.” (ટુકડી–ધ્યાન.)	બીજા અભ્યાસની પેઠે.

બાહુ નમતા અને લાંબા, બીજો અભ્યાસ



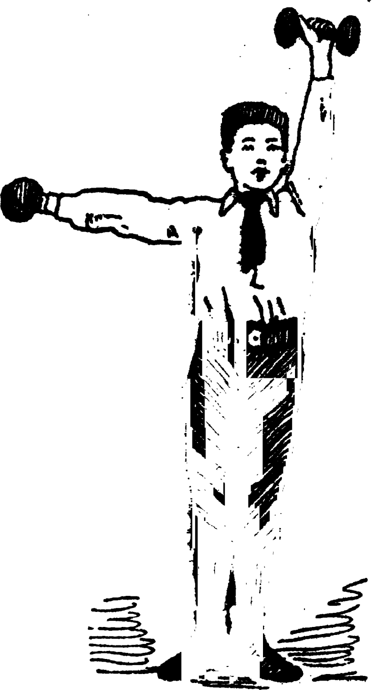
જમણા બાહુ ઉપલી તરફ, ડાબો બાહુ નીચલી તરફ—લંબાવો

બાહુ નમતા અને લાંબા, ત્રીજો અભ્યાસ



ડાબો બાહુ ઉપલી તરફ, જમણો બાહુ બહાર તરફ—લંબાવો

બાહુ નમતા અને લાંબા, ત્રીજો અભ્યાસ



ડાબો બાહુ ઉપલી તરફ, જમણો બાહુ બહાર તરફ—લંબાવો

જ્યારે ટુકડી ઉપલી કસરતો કરવામાં પ્રવીણ થાય, ત્યારે "आर्म्स अप्वर्ड बेंड" ("બાહુ ઉપલી તરફ—નમાવો") એ હુકમ પડતો મૂકી શકાય, પણ કોઇ પણ લંબાવવાની કસરત થાય તે પહેલાં એ હીલચાલ હમેશ કરવી; દાખલા તરીકે, જો હુકમ—"आर्म्स-आउट्वर्ड—स्ट्रेच्" ("બાહુ બહાર તરફ—લંબાવો") એવો હોય, તો બાહુ પ્રથમ નમાવવા અને પછી કહ્યા પ્રમાણે લંબાવવા, ચાલ "એક, બે" એવી રાખવી, અને દરેકની વચ્ચે સ્પષ્ટ આરામ લેવો. વળી નીચલી તરફ સિવાયની બીજી કોઈ લંબાવવાની સ્થિતિથી "एटेन्शन" ("ધ્યાન") એવો હુકમ કરે તો બાહુને નીચલી તરફ નમાવતાં પહેલાં ઉપલી તરફ પાછા વાળવા. જ્યાં જ્યાં બાહુ લાંબા કરવાનું હોય તે દરેક કસરતમાં આ નિયમ બરોબર પાળવો.

બીજા અને ત્રીજા અભ્યાસમાં હુકમના શબ્દો કહ્યા વગર સ્થિતિ બદલી શકાય; દાખલા તરીકે, જ્યારે "જમણો બાહુ ઉપલી તરફ, ડાબો બાહુ નીચલી તરફ—લંબાવો" એ સ્થિતિમાં હોય, ત્યારે "चेंज" ("ફેરવો") એવો હુકમ આપી શકાય, પછી બાહુને "ઉપર તરફ નમાવો" એ સ્થિતિમાં આણવા, આરામ લેવો, અને ઉલટી સ્થિતિ ધારણ કરવી.

વળી પગની હીલચાલ જૂદી જૂદી લંબાવવાની સ્થિતિઓ સાથે જોડી શકાય, દાખલા તરીકે,

"राईट फूट वन लॅंग्थ फॉर्वर्ड, आर्म्स आउटवर्ड्स—स्ट्रेच्" | ("જમણો પગ એક પગલું આગળ, બાહુ બહાર તરફ—લંબાવો") એવો હુકમ કરે એટલે બાહુ પ્રથમ વાળવા, પછી થોડી વાર આરામ લેવો, અને પછી પગની હીલચાલ સાથે એકી વખતે બાહુ લંબાવવા.

બાહુ નમાવવા અને લંબાવવા—આ કસરતમાં બાહુ, હાથ, અને આંગળાંના નામક અને વિસ્તારક સ્નાયુઓ, અને પીઠ તથા ગરદનના પાછલા ભાગના સ્નાયુઓ મુખ્યત્વે કામે લાગે છે. એથી સાંધાની ચપળતા વધે છે અને છાતી વિસ્તાર પામે છે. શ્વાસ લેવાની અને રૂધિર ફરવાની ઇન્દ્રિયોપર એથી હિતકારક અસર થાય છે, અને એ ચાલાકીથી કરવામાં આવે તો એવી અસર વિશેષ થાય છે. "વારા ફરતી લંબાવવું" એ કસરતથી, બાહુ સરખા લંબાવ્યા હોય ત્યારે અસર થાય તેના કરતાં જૂદા જૂદા કામે લાગેલા સ્નાયુઓ પર વધારે બળવાન્ અસર થાય છે.

આગળ તેમજ પાછળ બાહુ અને છાતીના સ્નાયુઓ વચ્ચે જે નિકટ સંબંધ છે તેથી એ બેમાંથી એકના વગર બીજાને પોષણ મળી શકતું નથી; તેટલા માટે બાહુની બધી હીલચાલથી કોઈ પણ રીતે છાતીને પુષ્ટિ મળવાનું વલણ થાય છે.

ધડની હીલચાલ.

ધોરણ ૧ લું.

પહેલો અભ્યાસ.

ચેતવણી.—ધડ, આગળ અને પાછળ નમાવવું.

પ્રાથમિક સ્થિતિઓ—"હાથ કેડપર-આડા," "ગરદન-આરામ," અથવા જમણો (ડાબો) પગ આગળ."

"ट्रंक फॉर्वर्ड-बेंड." (ધડ આગળ-નમાવો.) — કરોડ સંપૂર્ણ અક્કડ રાખી કેડથી ધીમે આગળ નમો, ઘુંટણ સીધાં રાખો, માથું અને ગરદન ધડની હારમાં રહે, છાતી બરોબર કમાન આકારે અને પગ દૃઢ રહે.

"स्ट्रेच." લંબાવો.) — ધીમે સીધી સ્થિતિએ ઊંચા થાઓ.

"ट्रंक बॅकर्ड-बेंड." (ધડ પાછળ-નમાવો.) — ધડ કેડથી ધીમે પાછળ નમાવો, ચહેરો ઉપલી તરફ રાખો અને કરોડ બની શકે તેટલી સીધી રાખો.

"स्ट्रेच." (લંબાવો.) — ધીમે સીધી સ્થિતિએ ઊંચા થાઓ.

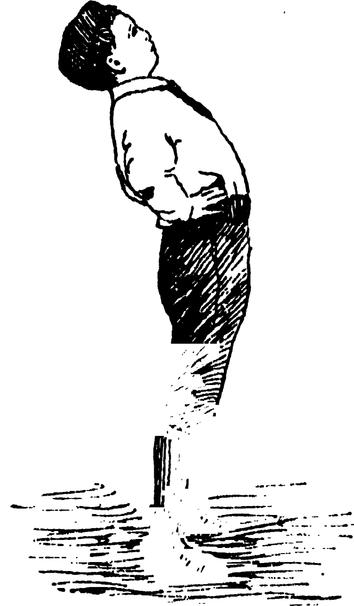
"स्कॉड-एटेन्शन." (ટુકડી-ધ્યાન.) — હાથ ચાલાકીથી અને શાન્ત રીતે બાજૂ તરફ નાંખો અને એડી લગોલગ કરો.

ધડની હીલચાલ, પહેલો અભ્યાસ



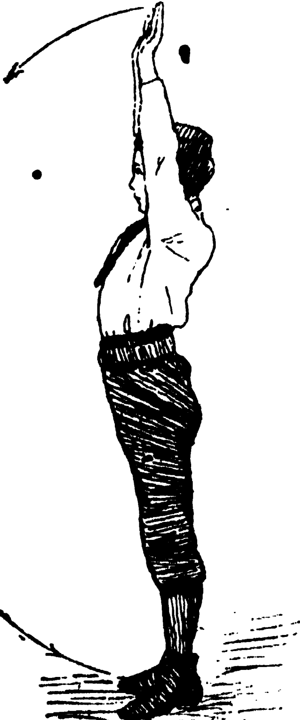
ધડ આગળ—નમાવો

ધડની હીલચાલ, પહેલો અભ્યાસ



ધડ પાછળ—નમાવો

ધડની હીલચાલ, પહેલો અભ્યાસ



બાહુ ઉપલી તરફ—લંબાવો
ધડ આગળ—નમાવો

ધડની હીલચાલ, પહેલો અભ્યાસ



લંબાવો

બીજો અભ્યાસ.

ચેતવણી.—ધડ બાજૂ તરફ નમતું.

પ્રાથમિક સ્થિતિઓ.—"ધ્યાન" "પગ-લગોલગ," અથવા "ગરદન-આરામ."

ધડ જમણી (ડાબી) તરફ-નમાવો.

કહેલી દિશાએ બની શકે તેટલું ધડને કેડપર નમાવો, પગ બરોબર સીધા રાખો. એડી લગોલગ, ખભા, આગળ સરખા, માથું શરીરના વલણને અનુસરતું અને આંખ આગળ તરફ રાખો.

લંબાવો.

સીધી સ્થિતિએ ધીમે ઊંચા થાઓ.

દુકડી-ધ્યાન.

અગાઉની માફક.

ત્રીજો અભ્યાસ.

ચેતવણી.—ધડ ફરતું.

પ્રાથમિક સ્થિતિઓ—"ધ્યાન," "પગ-લગોલગ" "હાથ કેડપર," અથવા "ગરદન-આરામ."

ધડ જમણી (ડાબી) તરફ-ફેરવો.

કેડ જેમ બને તેમ દૃઢ રાખી ધડને સ્થિરતાથી જમણી (ડાબી) તરફ ફેરવો તે એટલે સુધી કે ખભા તે દિશાએ સરખા થાય, ધ્યાનની સ્થિતિમાં હોય તેવીજ પરસ્પર સ્થિતિ માથું શરીર સાથે રાખે, પગ ઊભા અને પાટલી મજબૂત રહે.

આગળ તરફ-ફરો.

ધીમે આગળ તરફ ફરો.

(દુકડી-ધ્યાન.)

અગાઉની પેઠે.

"બાહુ ઉપલી તરફ-લંબાવો" એ કસરતને "આડા" કે "આડા" વગર ઉપલા અભ્યાસોની પૂર્વની સ્થિતિ તરીકે વાપરી શકાય. જ્યારે આ સ્થિતિથી "ધડ આગળ-નમાવો" એ કસરત કરવામાં આવે, ત્યારે આંગળાં પગને અંગૂઠે અડકે ત્યાંસુધી કેડથી ધડની હીલચાલ જારી રાખવી, માથું બાહુની દિશાને અનુસરતું રાખવું, અને તેને "લંબાવો" એવો હુકમ થાય એટલે પાછું આગળ તરફ ઊંચું કરવું.

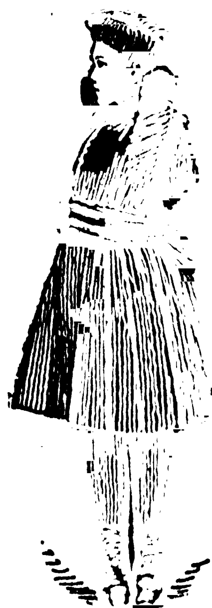
ધડની હીલચાલો.—આ કસરત પીઠના નીચલા ભાગની આગળ અને પાછળ આવેલા સ્નાયુઓપર તથા છાતીપર અસર કરેછે, અને એમાં કમ્મર વગેરેની બાજૂપર આવેલા સ્નાયુઓ મુખ્યત્વે કામે લાગે છે. એથી રૂધિર શરીરમાં જલદી ફરી વળે છે અને કરોડની હાર સ્થિતિસ્થાપક થાયછે.

ધડની હીલચાલ, બીજો અભ્યાસ



ધડ જમણી તરફ-નમાવો

ધડની હીલચાલ, ત્રીજો અભ્યાસ



પગ લગોલગ અને ગરદન-આરામ,
ધડ જમણી તરફ-ફેરવો

ધડની હીલચાલ, ત્રીજો અભ્યાસ



પગ લગોલગ અને ગરદન-આરામ, ધડ ડાબી તરફ-ફેરવો

ધડ અને બાહુની હીલચાલ.

ધોરણ ૨ જું.

જૂદા અભ્યાસજ.

ચેતવણી.—પહેલો સંયોગ. ધોરણ ૫ મું. પહેલો અભ્યાસ.

“राईट आर्म रैइझ-वन.” (જમણો બાહુ ઊંચો કરો—એક.)

જમણા હાથને ગોળાકાર હીલચાલથી જમણી તરફ બાજૂ પડતો ઊંચો કરો તે એટલે સુધી કે તે ખભા પર લંબ થાય, હાથેલીનો પાછલો ભાગ ડાબી તરફ રાખો, ખભા, આગળ સરખા, શરીર ડાબી તરફ નમેલું, પીઠ ઊંડાણુમાં, માથું સહજ જમણી તરફ ફેરવેલું, હાથ પોંચા પર સીધો રહે અને તે પર આંખ પડે એવી રીતે માથું પાછળ નાંખેલું, ડાબો બાહુ અને હાથ બાજૂને લગોલગ રહે અને ખભાની સાથે નીચલી તરફ લંબાવેલો રહે.

ઉપલી સ્થિતિમાં જમણો હાથ ડાબા પગ પર લંબાકારે રહેવો જોઇએ.

“लेफ्ट आर्म रैइझ-टू.” (ડાબો બાહુ ઊંચો કરો.—બે.)

જમણો બાહુ નીચો કરો અને ડાબો ઊંચો કરો, આપ્રમાણે “એક” ની સ્થિતિથી ઉલટું કરવું. બંને ગતિ એકી વખતે કરવી.

જેટલી વાર જરૂર હોય તેટલી વાર ફરી કરો.

“स्कॉर्ड-हॉल्ट.” (ટુકડી-થોભો.)

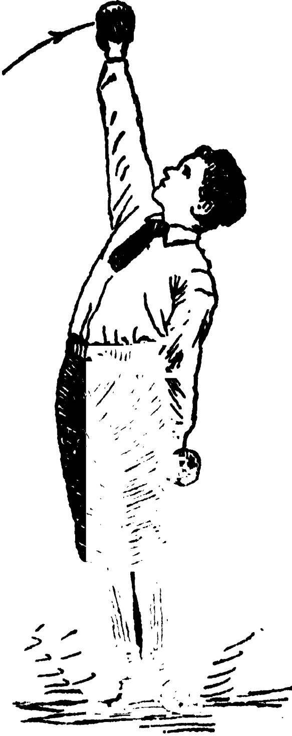
જ્યારે ડાબો હાથ ઊંચો કર્યો હોય, ત્યારે આ હુકમ કરવો. બાહુ સીધો રાખવો, ચાલાકીથી તેને બાજૂ પડતાં બાજૂ તરફ નમાવો અને ધ્યાનની સ્થિતિએ આવો.

ચેતવણી.—બીજો અભ્યાસ.

“बोथ हँड्स टु धी राईट्-वन.”

બાહુ સીધા રાખી, બંને હાથને જમણી તરફ ઝોલા ખવડાવો તે એટલે સુધી કે તેઓ ખભાને લંબ

ધડ અને બાહુની હીલચાલ
પહેલો અભ્યાસ



એક

ધડ અને બાહુની હીલચાલ
પહેલો અભ્યાસ



બે

બંને હાથ જમણી તરફ—એક

રહે, શરીરને એજ દિશામાં કેડપર ફેરવવું અને ડાબી તરફ નમાવવું, માથું પાછળ નાંખવું, એવી રીતે કે આંખ હાથેલીની પાછળ પડે, હાથને ખભાની પહોળાઈ જેટલા આઘા રાખવા, અને ઉપર તરફ લંબાવેલા અને એક બીજાને સમાન્તર રાખવા.

બંને હાથ ડાબી તરફ—બે.

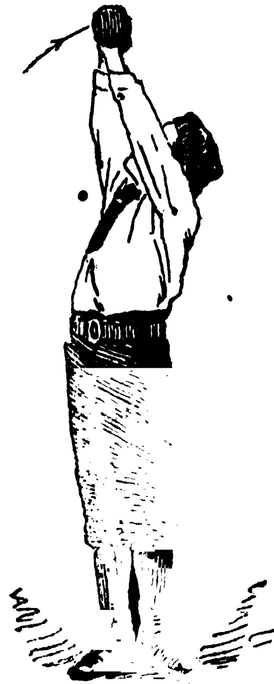
ગોળાકાર હીલચાલથી બંને બાહુને નીચલી તરફ શરીરનો આગલો ભાગ મૂકીને અને ઉપર ડાબી તરફ ઝોલા ખવડાવો. આ પ્રમાણે "એક"ની સ્થિતિથી ઉલટું કરો. આ હીલચાલના દરમ્યાનમાં સંભાળ રાખવી કે બાહુને ખભાથી છૂટા ઝોલા ખવડાવાય છે, તેઓ જાંઘના આગલા ભાગની લગોલગ આવે છે, શરીર અને માથું ટટાર રહે છે, અને ઘુંટણ બરોબર જોરથી પાછળ હડસેલેલાં રહે છે.

જેટલી વાર જરૂર હોય તેટલી વાર ફરીથી કરો.

"स्क्वॉड-हॉल्ट." (ટુકડી-થોભો.)

બંને હાથ ડાબી તરફ હોય, ત્યારે આ હુકમ કરવો. શરીરને સીધું કરો, કેડપર આગળ તરફ ફેરો, અને ધ્યાનની સ્થિતિની જેમ બને તેમ લગોલગ હાથ નીચા નમાવો.

ધડ અને બાહુની હીલચાલ,
બીજો અભ્યાસ.



એક

ચેતવણી.—ત્રીજો અભ્યાસ.

આંગળાં સુધી-એક. જમણા પગને "આડી" સ્થિતિમાં લઈ જાઓ, ઘુંટણ બરોબર સીધાં રાખો, પીઠ વાળો, આંગળાંનાં ટેરવાં પગનાં આંગળાંપર મૂકો, અને આંખ નીચે રાખો.

છાતી સુધી-બે. શરીર સીધું કરો, આંગળાંનાં ટેરવાં છાતીની બહારની કોર સુધી બગલની લગોલગ આણો, અને કોણી જોરથી નીચી કરો અને બાજૂની લગોલગ લાવો.

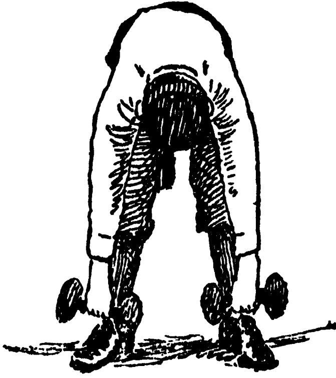
માથા ઉપર-ત્રણ. બાહુ માથા ઉપર નાંખો, હાથેલી આગળ તરફ રાખો, અને માથું અને શરીરનો ઉપલો ભાગ પાછાં નમાવો, એવી રીતે કે આંખ હાથપર પડે.

છાતી સુધી-બે. અગાઉની પેઠે.

જેટલીવાર જરૂર હોય તેટલીવાર ફરી કરો.

"स्कॉड-हॉल्ट." (ટુકડી-થોભો.) જ્યારે "બે" ની સ્થિતિમાં હોય, ત્યારે આ હુકમ કરવો. જમણો પગ ડાબી તરફ પાછો લાવો, અને હાથને ધ્યાનની સ્થિતિમાં નીચા નમાવો.

ધડ અને બાહુની હીલચાલ,
ત્રીજો અભ્યાસ.



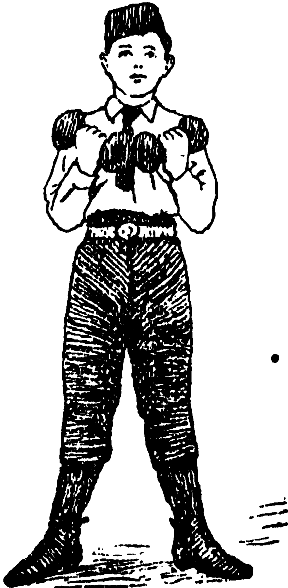
એક

ધડ અને બાહુની હીલચાલ,
ત્રીજો અભ્યાસ.



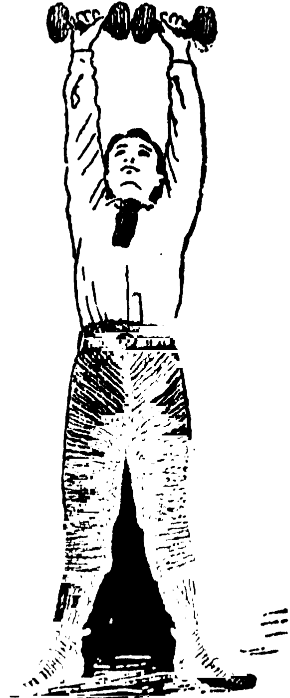
એક

ધડ અને બાહુની હીલચાલ,
ત્રીજો અભ્યાસ.



બે

ધડ અને બાહુની હીલચાલ,
ત્રીજો અભ્યાસ.



ત્રણ

ચેતવણી.—ચોથો અભ્યાસ.

બંને હાથ જમણી તરફ—એક.

"એક" ત્રીજા અભ્યાસ સ્થિતિની માફક જમણો પગ જમણી તરફ લઈ જાઓ, તેમજ "એક" બીજા અભ્યાસમાં જે દિશા છે તેજ દિશાએ હાથને ઊંચા ઝોલ્લા ખવડાવો, જેમ બને તેમ શરીરનો ભાર જમણા પગપર રાખો. એ પગ જમીન પર દૃઢ અને ચપટો રાખો, અંગૂઠાને જમીન પરથી ઉપાડયા વગર ડાબી એડી જેમ બને તેમ ઊંચી કરો, અને બંને ઘુંટણુ સીધાં રાખો.

બંને હાથ ડાબી તરફ—બે.

"બે" બીજા અભ્યાસમાં કહ્યા પ્રમાણે બાહુને ઝોલ્લા ખવડાવો અને ઘુંટણુ નમાવ્યા વગર માત્ર પગની સ્થિતિ ઉલટી કરો.

જેટલી વાર જરૂર હોય તેટલી વાર ફરી કરો.

"સ્ક્વૉડ-હૉલ્ટ." (ટુકડી–થોભો.)

બીજા અભ્યાસની માફક, જમણો પગ ડાબી તરફ પાછો લઈ જાઓ.

ધ્યાનરાખો.—નીચલા હુકમના શબ્દો વાપરી ચાર ઉપલા અભ્યાસો એકત્ર કરી શકાયઃ—

ચેતવણી.—બીજો અભ્યાસ (જ્યારે "બે" પહેલા અભ્યાસમાં હોય ત્યારે આપવાનો).

એક. ડાબા બાહુને નીચે અને શરીરના આગલા ભાગની પેલી તરફ ઝોલ્લા ખવડાવો; જ્યારે જમણાની સાથે એક હારમાં હોય ત્યારે બંનેને માથા ઉપર ઊંચા કરો.

ચેતવણી.—ત્રીજો અભ્યાસ (જ્યારે "બે" બીજા અભ્યાસમાં હોય ત્યારે આપવાનો).

એક. જમણો પગ જમણી તરફ લઈ જાઓ અને આંગળાંનાં ટેરવાં પગનાં આંગળાંપર મૂકો.

ધડ અને બાહુની હીલચાલ,
ચેાથેા અભ્યાસ.



એક

ચેતવણી.—ચોથો અભ્યાસ (જ્યારે "ત્રણ" ત્રીજા અભ્યાસમાં હોય ત્યારે આપવાનો).

"રેડિ." (તૈયાર). બાહુ ઊંચા રાખીને કેડપર ફરો તે એટલે સુધી કે ખભા ડાબી તરફ સરખા રહે. એનીજ સાથે જમણી એડી ઊંચી કરો અને એપ્રમાણે ડાબા પગ-પર ભાર નાંખો, બંને ઘુંટણ સીધાં રાખો.

એક. ચોથા અભ્યાસની માફક બાહુને ઝોક્ષા ખવડાવો.

"સ્ક્વૉડ-હૉલ્ટ." (ટુકડી-થોભો). અગાઉની પેઠે.

વખત ધારી ચાલ ચાલી આ અભ્યાસો એકત્ર કરી શકાય. એમાં ઉપલી ચેતવણીને બદલે "चेंज" ("ફેરફાર") એ શબ્દ વાપરો, અને "कमेन्स" ("શરૂ કરો") એવો હુકમ કરો. જ્યારે "બે" ચોથા અભ્યાસ પાઠમાં હોય ત્યારે "स्टेडि" ("સ્થિર") એ શબ્દ કહેવો. "हॉल्ट" ("થોભો") એ શબ્દ કહે એટલે ધ્યાનની સ્થિતિમાં આવો.

ધડ અને બાહુની હીલચાલ.—પહેલા અભ્યાસમાં "બાહુ બાજૂ તરફ ઊંચા," "ધડ બાજૂ તરફ નમતું," અને "માથાની હીલચાલ" એ કસરતો એકઠી થાય છે. એ રીતે જૂદા જૂદા અભ્યાસમાં જે સર્વ સ્નાયુવર્ગો કસાય છે તે બધાને એકત્ર કસરત મળે છે. બીજા અભ્યાસમાં છાતીની બંને બાજૂને એકી વખત કસરત મળે છે, અને "ધડ ફરતું" અને "માથાની હીલચાલ" દાખલ કરવામાં આવે છે. ત્રીજા અભ્યાસમાં બાહુની હીલચાલ સાથે "ધડ અને માથું આગળ નમતું" એ કસરત એકઠી થાય છે, અને એથી નીચલી જાંઘ અને પેહેડુના સ્નાયુઓનો

વ્યાપાર ઘણો વધે છે; અને ચોથા અભ્યાસમાં, બીજા અભ્યાસમાં જે સ્નાયુઓ કામે લાગે છે તેજ સ્નાયુઓ કામે લાગે છે, પણ પગની સ્થિતિને લીધે વધારે ખુલ્લી રીતે; કેમકે એથી એકી વખતે નીચલા અવયવોને કસરત મળે છે.

આ સંયોગનો હેતુ એ છે કે બની શકે તેટલા શરીરના ભાગોને એકી વખતે ખૂબ કસરત આપવી, અને (પ્રાથમિક સ્થિતિએ પાછા ગયા વગર) અનુક્રમે કસરતો દાખલ કરવી, તે એવી રીતે કે કંઈપણ ફેરફાર કર્યા વગર મગદળ સાથે કે વગર તેને ગાયન સહિત કવાયત તરીકે શીખવી શકાય.

પગ અને કેડની હીલચાલ.

પહેલો અભ્યાસ.

ધોરણ ૧ લું.

ચેતવણી.-ઘુંટણ વાળવાં અને લાંબાં કરવાં.

પ્રાથમિક સ્થિતિ.—"હાથ કેડ-ઉપર!" અથવા "હાથ કેડઉપર—આડા!"

"हील्स-रेइज़" (એડી-ઊંચી કરો.) એક.	પ્રાથમિક સ્થિતિની માફક.
"नीझ़-बेंड" (ઘુંટણ-વાળો.) બે.	એડીપર બેસાય ત્યાંસુધી ઘુંટણ વાળી ધીમે ધીમે શરીર નીચું કરો—એડીઓ જૂદી પડવા દેવી નહિ—ઘુંટણને જોરથી બરોબર જૂદાં રાખવાં, ધડ અને માથું બરોબર ઊભાં રાખો, અને આંખ આગળ તરફ પ્રેરો.
"नीझ़-स्ट्रेच." (ઘુંટણ-લંબાવો.) ત્રણ.	ધીમે ઘુંટણ સીધાં કરો અને પહેલી સ્થિતિ પાછી ધારણ કરો.
"हील्स-लोअर." (એડી-નીચી કરો.) ચાર.	પ્રાથમિક સ્થિતિની માફક.
"स्कॉड-एटेन्शन." (ટુકડી-ધ્યાન.)	હાથ ચાલાકીથી બાજૂ તરફ નમાવો અને ધ્યાનની સ્થિતિએ આવો.

જ્યારે ઘુંટણો વાળ્યાં હોય, ત્યારે "માથાની હીલચાલ," તેમજ "બાહુ નમતા અને લંબાતા" ના પહેલા અને ત્રીજા અભ્યાસો કરી શકાય.

પગ અને કેડની હીલચાલ,
પહેલો અભ્યાસ



ઘુંટણો-વાળો.

પગ અને કેડની હીલચાલ.
પહેલો અભ્યાસ



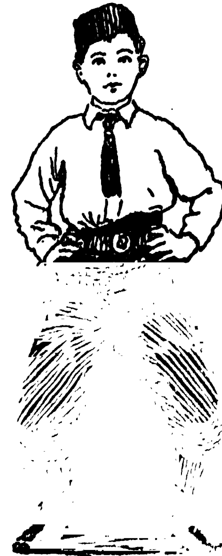
ઘુંટણો-વાળો

પગ અને કેડની હીલચાલ.



ઘુંટણો-વાળો, ડાબો બાહુ ઉપલીતરફ,
જમણો બાહુ બહાર તરફ—લંબાવો.

પગ અને કેડની હીલચાલ.



જમણો પગ-વાંકો.
ઘુંટણ-વાળો.

બીજો અભ્યાસ.

ધોરણ ૩ જું.

ચેતવણી.—બાહુ ઊંચા કરી ઘુંટણ વાળવાં અને લાંબાં કરવાં.

"હીલ્સ-રેઇઝ." (એડી-ઊંચી કરો.) એક. — અગાઉની પેઠે.

"નીઝ-બેંડ." (ઘુંટણ-વાળો.) બે. — અગાઉની પેઠે, લાંબા કરેલા બાહુને દૃષ્ટિમર્યાદાને સમાન્તરે ઊંચા કરો, અને હાથેલી નીચલી તરફ રાખો.

"નીઝ-સ્ટ્રેચ." (ઘુંટણ-લંબાવો.) ત્રણ. — અગાઉની પેઠે, બાહુને બાજૂસુધી નમાવો.

"હીલ્સ-લોઅર." (એડી-નીચી.) ચાર. — અગાઉની માફક.

જેટલીવાર જરૂર હોય તેટલીવાર ફરી કરો.

ત્રીજો અભ્યાસ.

ધોરણ ૩ જું.

ચેતવણી.—બાહુ નીચા કરી ઘુંટણ વાળવાં અનેલાંબાં કરવાં.

પ્રાથમિક સ્થિતિ—"બાહુ ઉપલી તરફ-લંબાવો."

"હીલ્સ-રેઇઝ." (એડી-ઊંચી કરો.) એક. — અગાઉની માફક.

"નીઝ-બેંડ." (ઘુંટણ-વાળો.) બે. — અગાઉનીપેઠે, લાંબા કરેલા બાહુને જમણી અને ડાબી તરફ દૃષ્ટિમર્યાદાને સમાન્તર નીચા કરો, અને હાથેલી નીચલી તરફ રાખો.

"નીઝ-સ્ટ્રેચ." (ઘુંટણ-લંબાવો.) ત્રણ. — અગાઉની પેઠે, બાહુને લંબ સ્થિતિમાં ઊંચા કરો.

"હીલ્સ-લોઅર." (એડી-નીચી કરો) ચાર. — અગાઉની પેઠે.

જેટલીવાર જરૂર હોય તેટલીવાર ફરી કરો.

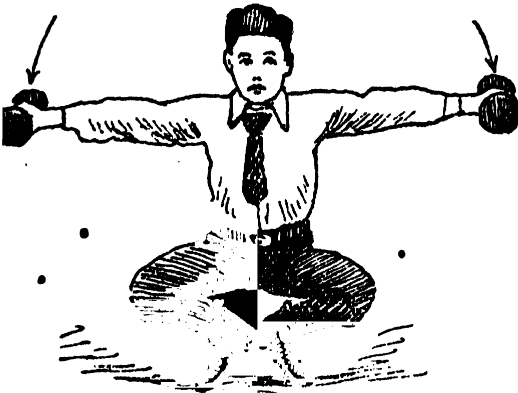
"સ્કૉડ-એટેન્શન." (ટુકડી-ધ્યાન.) — "ઉપલી તરફ વાળો" એ સ્થિતિમાં બાહુને ચાલાકીથી નીચા કરો; આરામ લો, અને પછી એને ધ્યાનની સ્થિતિમાં લંબાવો.

પગ અને કેડની હીલચાલ, બીજો અભ્યાસ.



ઘૂંટણ-વાળો.

પગ અને કેડની હીલચાલ, ત્રીજો અભ્યાસ.



ઘૂંટણ-વાળો

પગ અને કેડની હીલચાલ.



ઘૂંટણ-વાળો, જમણો બાહુ ઉપલી તરફ,
ડાબો બાહુ બહાર તરફ-લંબાવો.

ચોથો અભ્યાસ.

ધોરણ ૫ મું.

ચેતવણી.—એક ઘુંટણુ વાળવું અને લંબાવવું.

પ્રાથમિક સ્થિતિ—"હાથ કેડપર, જમણો પગ બે પગલાં આગળ."

"लेफ्ट नी-बेंड."
(ડાબું ઘુંટણ-વાળો.)

ડાબું ઘુંટણુવાળો, તે એટલે સુધી કે પગ અંગૂઠાપર લંબ રહે, અને ઘુંટણુ પાટલીનીજ દિશા તરફ દેખાય; એનીજ સાથે એડી ઊંચી કરો, લાંબો કરેલો પગ બરોબર અક્કડ રાખો, પાટલી જમીન પર મજબુત રાખો, શરીર સીધું, ખભા સરખા અને આંખ આગળ તરફ પ્રેરેલી.

આ સ્થિતિમાં હોય ત્યારે શરીરનો બધો ભાર ડાબી પાટલીના આગલા ભાગપર રહે કે તેથી ઇચ્છા હોય તો જમણી પાટલી ઊંચી કરી શકાય.

"स्ट्रेच."
(લંબાવો.)

ઘુંટણુ સીધું કરો અને એડી નીચી કરો.

"फीट-चेंज."
(પગ-બદલો.)

જમણા પગને ચાલાકીથી ડાબી તરફ લાવો, આરામ લો, અને પછી ડાબો પગ તેટલેજ અંતરે આગળ લઈ જાઓ.

જમણું ઘુંટણુ વાળી અને લંબાવી ઉપલી કસરત ફરી કરો.

"स्क्वॉड एटेन्शन."
(ટુકડી-ધ્યાન.)

એડી લગોલગ કરો, અને હાથ બાજૂ તરફ નમાવો.

પગ અને કેડની હીલચાલ,
ચોથો અભ્યાસ.



ડાબું ઘુંટણ-વાળો.

પાંચમો અભ્યાસ.

ધોરણ ૬ ઠું અને ૭ મું.

ચેતવણી.—ઘુંટણવાળી અને લંબાવી કૂદવું.

પ્રાથમિક સ્થિતિ—"હાથ કેડપર"

"हील्स-रेइझ." (એડી-ઊંચી કરો.) એક.	અગાઉની પેઠે.
"नीझ-बेंड." (ઘુંટણ-વાળો) બે.	અગાઉની પેઠે, તે એટલે સુધી કે ઘુંટણ સાંધા આગળ કાટખુણો કરે.
"जम्प." (કૂદો.)	બંને પગે આસરે ૧૨ ઇંચ આગળ તરફ કૂદો, અને "ઘુંટણ-વાળો" એ સ્થિતિમાં અંગૂઠા પર ઊભા રહો, શરીર ટટાર અને અંગૂઠાપર સમતોલ, અને એડી લગોલગ રાખો.
"नीझ-स्ट्रेच." (ઘુંટણ-લંબાવો.) ત્રણ.	અગાઉની પેઠે.

જરૂર હોય તેટલીવાર "બે," "કૂદો," અને "ત્રણ" એ કસરતો ફરી કરો.

"हील्स-लोअर." (એડી-નમાવો.) ચાર.	અગાઉની પેઠે.
"स्क्वॉड-एटेन्शन." (ટુકડી-ધ્યાન.)	અગાઉની પેઠે.

ઘુંટણ વાળવા અને લંબાવવા.–એમાં પગના લોચા અને મુખ્યત્વે જાંઘના આગલા ભાગના સ્નાયુઓ ઘણા કામે લાગે છે; પીઠ, તેનો નીચલો ભાગ, અને ગરદન પણ સમતોલ રાખવામાં બળવાન સાધનો છે, એ કારણથી આ કસરતોને સમતોલ હીલચાલમાં મૂકી શકાય. "બાહુ ઊંચા કે નીચા કરવા"ની સાથે શ્વાસ લેવાની ક્રિયા અને રૂધિરનું પરિવર્ત્તન ઘણાં વધે છે. "એક ઘુંટણ વાળવું" એથી બે ઘુંટણ વાળવા કરતાં વધારે પ્રયાસ પડે છે, અને તેનીજ સાથે લંબાવેલા પગની જાંઘનો અંદરનો ભાગ કસાય છે. આ છેલ્લી કસરત ઉપયોગી છે; કેમકે આ અગત્યનો સ્નાયુવર્ગ મુખ્ય રીતે કસાય એવી, સાહિત્ય વિનાની કસરતોમાં ભાગ્યેજ કોઈ હીલચાલ છે. "ઘુંટણ વાળી અને લંબાવી કૂદવા"થી મુખ્યત્વે પગના લોચાપર, જાંઘના સ્નાયુપર, અને ઘુંટીના સાંધાની આસપાસના સ્નાયુપર અસર થાય છે, અને શરીર સમતોલ રાખવાના પ્રયાસથી ઘણા સ્નાયુઓને, મુખ્યત્વે પીઠની નીચલા ભાગના અને કમ્મરના સ્નાયુને ખૂબ કસરત મળે છે.

કદમ બઢાવવું.

ધોરણ ૪ થું.

ચેતવણી—સંખ્યાથી તૈયાર.

એક. પ્રાથમિક સ્થિતિની પેઠે હાથ કેડપર મૂકો.

બે. આંગળાં ઊંચાં કરી અને એડીપર ફરી સહજ જમણી તરફ ફરો, તે એવી રીતે કે જમણો પગ જમણી તરફ દેખાય, માથું ટટાર, કોણી અને ખભા સંકોચાવેલાં, છાતી આગળ કાઢેલી, અને આંખ મૂળની આગળની જગાએ પ્રેરેલી રહે.

ત્રણ. ડાબો પગ ઊંચો કરો અને તેની એડીનો પાછલો ભાગ જમણાની અંદરની બાજૂની સામા લાવો, એ પ્રમાણે બંને પગ એક બીજાને કાટખૂણે મૂકો.

ચેતવણી—સંખ્યાથી લડો.

એક. જમણો પગ આસરે ૧૮ ઈંચ પાછો લઈ જાઓ, શરીર બંને પગપર સરખી રીતે સમતોલ રાખો, એડી એક બીજી સાથે એક હારમાં અને બંને પગ સીધા રાખો.

બે. બંને ધુટણ વાળો, તેને જોરથી પગની ઉપરજ બરોબર છૂટાં રાખો, શરીર ટટાર, અને કેડ આગળ તરફ સંકોચાયલી રાખો.

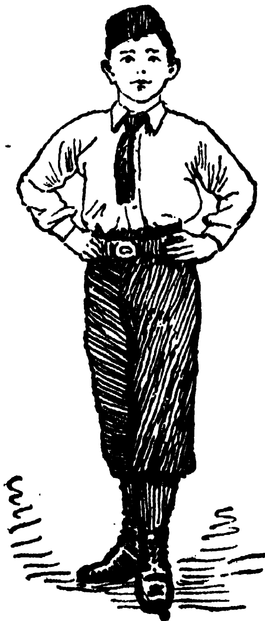
ત્રણ. ડાબો પગ ઊંચો કરો અને ચાલાકીથી તેને જમીનપર ઠોકો.

જ્યારે આ સ્થિતિઓ સંખ્યાથી બરોબર શીખાય, ત્યારે વખત ધારી ચાલ ચાલી એ કસરતો કરતાં શીખવવું, હુકમ, "તૈયાર" અને "લડો" એવો કરવો, સંભાળ રાખવી કે બંનેમાં ત્રણ ગતિ સ્પષ્ટ અને છૂટી બતાવાય.

"લન્જ" (કદમ બઢાવો.) ડાબે પગે આગળ તરફ આસરે ૧૮ ઈંચ ચાલો, જમણો પગ સીધો કરો, જમણી કેડ આગળ તરફ દાબો. ડાબુ ધુંટણ પાટલીના ઉપલા ભાગને લંબ રાખો, જમણો પગ જમીનપર સપાટ, શરીર સીધું, અને માથું ટટાર રાખો.

લડો. જમણું ધુંટણ વાળી, અને ડાબો પગ પાછો હડસેલી "લડો" એ સ્થિતિએ પાછા ફરો.

કદમ બઢાવવું
સંખ્યાથી તૈયાર



ત્રણ

કદમ બઢાવવું
સંખ્યાથી લડો



એક

કદમ બઢાવવું
સંખ્યાથી લડો



બે

કદમ બઢાવવું



કદમ બઢાવવું

"लन्ज" (કદમ બઢાવેા.) — અગાઉની પેઠે.

"एबाउट" (ફરેા.) — એક ઉતાવળી હીલચાલમાં આંગળાં ઊંચાં કરેા અને એડી પર ફરી પગની સ્થિતિ ઉલટાવેા, ડાબેા પગ સીધેા, જમણું ઘુંટણ વાળેલું, પછી આંગળાં જમીનપર નમાવેા.

"एन्गेज" (લડેા.) — અગાઉની પેઠે, પણ જમણીને ઠેકાણે ડાબી બાજૂ લઇને.

"लन्ज" (કદમ બઢાવેા.) — અગાઉની પેઠે.

"एबाउट" (ફરેા.) — અગાઉની પેઠે, પણ જમણીને ઠેકાણે ડાબી બાજૂ લઇને.

"एन्गेज" (લડેા.) — અગાઉની પેઠે.

"रेडि" (તૈયાર) — ઘુંટણ સીધાં કરેા, અને જમણી એડીને ડાબી તરફ લાવેા, આ રીતે "તૈયાર"ની સ્થિતિ પાછી ધારણ કરેા.

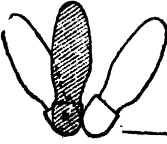
"ફરેા" એ કસરત પણ "લડેા"ની સ્થિતિમાં કરવી જોઇએ.

"स्कॉड-फ्रन्ट" (ઢુકડી-આગળ.) — જમણી એડીપર આગળ તરફ ફરેા, ડાબેા પગ પાછેા તેની આગલી સ્થિતિમાં લાવેા, હાથ બાજૂ તરફ નાંખી દેા અને ધ્યાનની સ્થિતિએ આવેા.

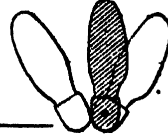
ધ્યાન આપેા.—"બાહુ નમાવવા અને લબાવવા" પહેલેા અભ્યાસ, એને આની સાથે "કદમ બઢાવેા"ની સ્થિતિમાં એકઠી કરી શકાય. "કદમ બઢાવેા" એ શબ્દ પછી હુકમ આપવેા, અને "ચાર" એ શબ્દ કહે એટલે હાથ કેડ પર મૂકવા. તેમજ જ્યારે "લડેા"એ સ્થિતિમાં હેાય, ત્યારે એડી ઊંચી કરેા અને નીચી કરેા.

કદમ બઢાવેા.—"ઘુંટણ નમાવવું અને લંબાવવું" એના જેવીજ આ કસરતથી પણ અસર થાય છે; ફેર માત્ર એટલેાજ કે આ કસરતમાં બધા સ્નાયુ વગેરે જે કામે લાગ્યા હેાય છે, તે વધારે જોરથી કસાય છે; મુખ્યત્વે કદમ બઢાવવાની ક્રિયા કરતા હેાય ત્યારે. આ છેલ્લી સ્થિતિમાં અથવા તેા "લડેા"ની સ્થિતિમાં પણ "એડી ઊંચી કરવી" એ કસરત પણ કઠણ છે. જો કે એ જાતે ઉત્તમ કસરત છે, તેાપણ અહિં તેનેા મુખ્ય ઉપયેાગ એ છે કે ઉત્તમ કદમ બઢાવતી વખતે ખરી સ્થિતિ શીખવવી અને દૃઢ કરવી, એ જરૂરનું છે; કેમકે ઘણીખરી ચઢતી કસરતેામાં "કદમ બઢાવવા"ની કસરત પુષ્કળ વપરાય છે.

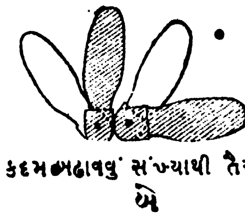
કદમ બઢાવવા વગેરેમાં પગની સ્થિતિ.



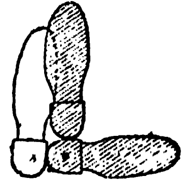

બીજો સંયોગ, જમણા-કદમ બઢાવો



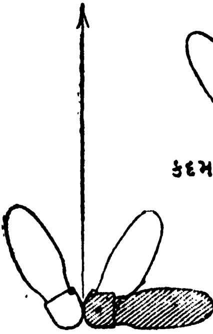

બીજો સંયોગ, ડાબા કદમ બઢાવો



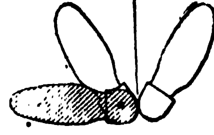
કદમ બઢાવવું સંખ્યાથી તૈયાર,
બે



સંખ્યાથી તૈયાર,
ત્રણ

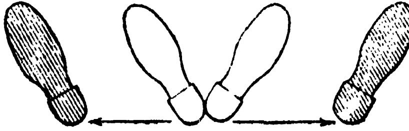


બીજો સંયોગ, ડાબો પગ આગળ
તરફ-કદમ બઢાવો

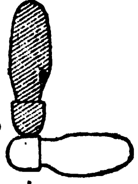
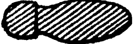


બીજો સંયોગ, જમણો પગ આગળ
તરફ-કદમ બઢાવો

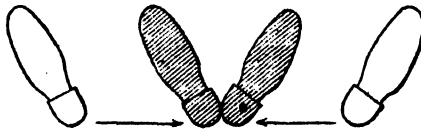




સામાન્ય સંયોગ-કૂદો

લડો.



સામાન્ય સંયોગ—ઝોલા ખાઓ



કદમ બઢાવો

બાહુની હીલચાલસાથે કદમ બઢાવવું—જૂદા અભ્યાસ.

ધોરણ ૪ થું અને ૫ મું.

ચેતવણી—બીજો સંયોગ.

"राइट-लन्ज" (જમણા-કદમ બઢાવો.) ડાબો હાથ કેડપર મૂકો, અને ઘુંટણ સીધું રાખી ડાબો પગ જમીનપર ચપટો રાખો, અને એવી રીતે જમણી તરફ કદમ બઢાવો; જમણા પગનો નીચલો ભાગ લંબ રાખો, ઘુંટણ પાટલીના ઉપલા ભાગપર, શરીર બરોબર જમણી તરફ ફેરવેલું અને કેડ આગળથી પાછળ તરફ વાળેલું, પહેલા અભ્યાસ, પહેલા સંયોગની પેઠે જમણો હાથ માથાપર ઝોલા ખાતો, માથું પાછળ નાંખેલું અને આંખ હાથ તરફ પ્રેરેલી રાખો.

બે. પગ વાળ્યા વગર જમણી એડી ડાબી તરફ લાવો, જમણા બાહુને બાજૂ તરફ ઝોલા ખવડાવો, ડાબો હાથ પડતો મૂકો અને ધ્યાનની સ્થિતિએ આવો.

"फ्रन्ट, लन्ज" (આગળ-કદમ બઢાવો.) બંને એડી પર સહજ ડાબી તરફ ફરો, અને જમણે પગે આગળ તરફ કદમ બઢાવો, બંને હાથને આગળ ઝોલા ખવડાવો, તે એટલે સુધી કે તેઓ ખંભાપર લંબ આવે, અને હાથેલી આગળ તરફ રહે.

બે. અગાઉની પેઠે, પણ હાથને બાજૂ તરફ લાવો, ત્યારે ઝોલા ખવડાવવાના ત્રીજા અભ્યાસમાં કરો છો તેમ બાહુને પાછળ તરફ ખૂબ ઝોલા ખવડાવી ખભા ઉપરથી અર્ધ-વર્તુલાકારમાં ફેરવો અને આગળ તરફ ડાબી એડી પર ફરી ધ્યાનની સ્થિતિમાં આવો.

"लेफ्ट-लन्ज" (ડાબા-કદમ બઢાવો.) "ડાબી તરફ કદમ બઢાવો, જમણો હાથ કેડ પર" રાખો, ઈત્યાદિ.

બે. ડાબી એડી જમણી તરફ લાવો અને ધ્યાનની સ્થિતિમાં આવો.

ડાબી તરફ શરૂ કરી ઉપલી કસરત ફરી કરો, એમાં આગળ તરફ કદમ બઢાવતાં ડાબો પગ વપરાય.

બાહુની હીલચાલ સાથે
કદમ બઢાવવું



જમણા—કદમ બઢાવો

બાહુની હીલચાલ સાથે
કદમ બઢાવવું



જમણા—કદમ બઢાવો

છે; સહજ ફેરો જમણી તરફ કરવામાં આવે છે.

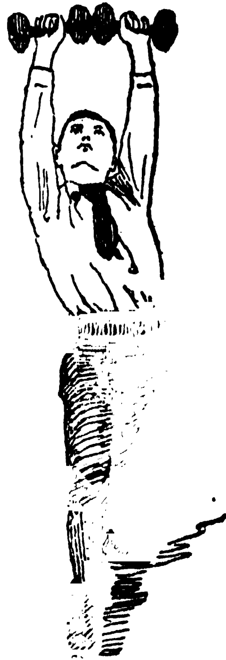
જ્યારે સંખ્યાથી જૂદી જૂદી કદમ બઢાવવાની કસરતમાં ટુકડી પ્રવીણ થાય, ત્યારે તેણે વખત ધારી ચાલ ચાલી એ કસરતો કરવી જોઈએ; દાખલા તરીકે "राइट-लन्ज" ("જમણા–કદમ બઢાવો") એ હુકમ થાય એટલે કહ્યા પ્રમાણે કદમ બઢાવો અને સહજ આરામ લઈ પાછા આગલી સ્થિતિએ આવો. વળી વખત ધારી ચાલ ચાલી એ કસરતો એક પછી એક પણ કરી શકાય, હુકમ એવો હોવો જોઈએ કે "टु धी राइट (लेफ्ट) कमेन्स" ("જમણી (ડાબી) તરફ–શરૂ કરો"). જમણી (ડાબી) તરફ કદમ બઢાવવામાંથી આગલી સ્થિતિમાં આવતાં "हॉल्ट" ("થોભો") એ શબ્દ વાપરવો, અથવા જ્યારે ઉલટી દિશાથી શરૂ કરી કદમ બઢાવવાની કસરતો ફરી કરવામાં આવે ત્યારે "हॉल्ट" ("થોભો") એ શબ્દ ને બદલે "चेंज" ("ફેરફાર કરો") એ શબ્દો વાપરવા.

ધોરણ ૪ થું.

બાહુની હીલચાલ સાથે કદમ બઢાવવું.—આ કસરતમાં પહેલા અભ્યાસમાં પહેલા સંયોગમાં જેમ બાહુ ઊંચા કરવામાં આવે છે તેમ બાહુ ઊંચા કરવાની કસરતનો અને બાહુને ઝોલ્લા ખવડાવવા, ત્રીજો અભ્યાસ, એ કસરતની પેઠે આગળ તરફ ઊંચા કરવાની અને પાછળ તરફ ઝોલ્લા ખવડાવવાની કસરતનો સંયોગ થાય છે. એ બધું છાતી વિશાળ કરવાનું બળવાન્ સાધન છે, તેમજ વળી કદમ બઢાવવાની એકી વખતની ક્રિયાથી પેઢુ અને નીચલા અવયવોમાં આવેલા ઘણા સ્નાયુઓને કસરત મળે છે.

સંયોગ તરીકે "ધડ અને બાહુની હીલચાલ" વિષે જે કહેવામાં આવ્યું છે તે અહિં લાગુ પડે છે.

બાહુની હીલચાલ સાથે કદમ બઢાવવું



જમણા પગ આગળ તરફ—કદમ બઢાવવું

તુલનાની સ્થિતિ.

પહેલો અભ્યાસ.

ધોરણ ૩ જું.

ચેતવણી.—પગ બાજૂ તરફથી ઊંચો કરવો.

પ્રાથમિક સ્થિતિ.—"હાથ કેડ–પર" અથવા "ગરદન–આરામ."

જમણો પગ બાજૂ તરફથી—ઊંચો કરો.

કહેલો પગ બરોબર સીધો રાખી, અને તેટલો બાજૂ તરફ અને ઉપર તરફ ઊંચો કરો, ધડની લંબ સ્થિતિ કાયમ રાખો; અંગૂઠો અણીદાર, સ્થિર પગ બરોબર અક્કડ રાખેલો, અને પાટલી જમીન પર દૃઢ અને ચપટી.

નમાવો.

પગ લંબાવેલો રાખી, મૂળની સ્થિતિએ તેને નમાવો.

"स्क्वॉड-एटेन्शन." (ટુકડી-ધ્યાન.)

હાથ બાજૂ તરફ પડતા મૂકો.

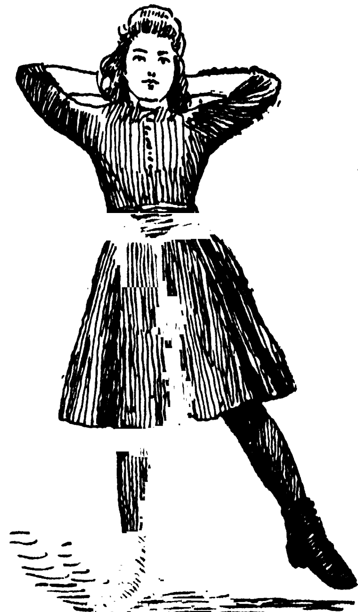
જ્યારે પગ ઊભો કરવામાં આવે, ત્યારે "चेंज" ("ફેરફાર કરો") એવો હુકમ આપી શકાય, પછી પગ નીચો કરવો, આરામ લેવો, અને બીજો પગ ઊંચો કરવો. "एटेन्शन" ("ધ્યાન") એવો હુકમ કરે એટલે ચાલાકીથી એડીઓ લગોલગ કરો અને હાથ બાજૂ તરફ પડતા મૂકો.

તુલનાની સ્થિતિ, પહેલો
અભ્યાસ



હાથ કેડપર, જમણો પગ બાજૂ
તરફથી-ઊંચો કરો

તુલનાની સ્થિતિ, પહેલો
અભ્યાસ



ગરદન-આરામ, ડાબો પગ બાજૂ
તરફથી-ઊંચો કરો

બીજો અભ્યાસ.

ધોરણ ૪ થું.

ચેતવણી.—પગને ઝોલ્લા ખવડાવવા.

પ્રાથમિક સ્થિતિ.—"હાથ—કેડપર."

જમણા-પગ. એક. "એક" એવો હુકમ કરે એટલે શરીરની સ્થિતિ જેવી હોય તેવી કાયમ રાખી જમણા પગને આગળ તરફ બને તેટલા ઊંચા ઝોલ્લા ખવડાવો, ઘુંટણ સીધું અને અંગૂઠો અણીઆળો રાખો.

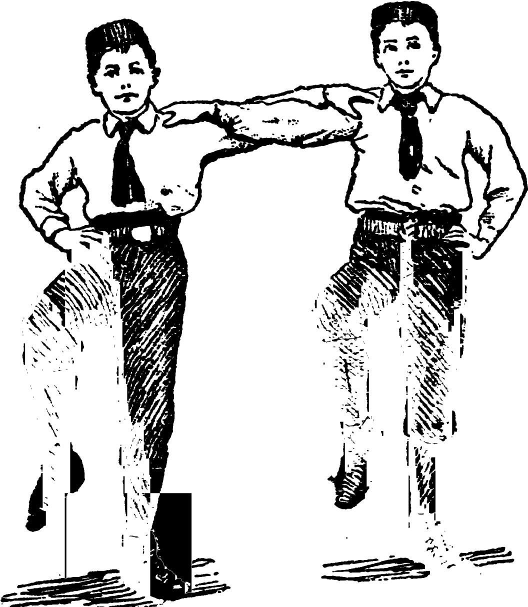
બે. હુજી પગ સીધો અને અંગૂઠો અણીદાર રાખી તેને બને તેટલો પાછળ તરફ સીધો ઝોલ્લા ખવડાવો, અંગૂઠો જમીનથી ઘસાય નહી માંટે જમીન પાસે આવે ત્યારે સહુજ ઊંચો કરો, જેવા જમણા પગને આગળ તરફ અને પાછળ તરફ ઝોલ્લા ખવડાવો. તેવા ડાબા પગ અને પાંટલીને મજબુત રાખો.

જેટલી વાર જરૂર હોય તેટલી વાર ફરી કરો.

જ્યારે "બે" ની સ્થિતિમાં હોય, ત્યારે "चैंज़" ("ફેરફાર કરો") એવો હુકમ આપી શકાય; એટલે ઊંચો કરેલો પગ નીચો કરવો અને સામા પગને પાછળ લઈ જવો.

"स्कॉड-एटेन्शन." (ટુકડી-ધ્યાન.) "एटेन्शन" ("ધ્યાન") એવો હુકમ જ્યારે પગ પાછળ તરફ હોય ત્યારે કરવો, અને એ હુકમ થાય એટલે એડીઓ લગોલગ કરો અને હાથને ધ્યાનની સ્થિતિમાં નીચા નમાવો.

તુલનાની સ્થિતિ, બીજો અભ્યાસ
મદદ સાથે



એક

તુલનાની સ્થિતિ, બીજો અભ્યાસ
મદદ સાથે



બે

ત્રીજો અભ્યાસ.

ધોરણ ૫ મું.

ચેતવણી.—પાટલીની હીલચાલસાથે ઘુંટણ ઊંચું કરવું.

પ્રાથમિક સ્થિતિ.—"હાથ-કેડપર" અથવા "ગરદન-આરામ."

જમણું ઘુંટણ—ઊભું કરો. એક.

"એક" એવો હુકમ કરે એટલે જમણું ઘુંટણ ચાલાકીથી ઊપલી તરફ વાળો, એટલે સુધી કે જાંઘ ધડ સાથે કાટ ખૂણે રહે, પ્રાથમિક સ્થિતિમાં જે દિશાએ અંગૂઠો હતો, તે દિશાએ ઘુંટણ બહાર તરફ ફેરવેલું, અંગૂઠો ઊંચો કરેલો, શરીર ટટાર, અને છાતી આગળ તરફ સરખી.

એડી-ઊંચી કરો. બે.

એડી ઊંચી કરો અને અંગૂઠો નીચો દાબો, હજી પગ ઊંચો કરેલો રાખો.

એડી-નીચી કરો. એક.

અંગૂઠો ઊંચો કરો અને એડી નીચી દાબો.

પગ-ફેરફાર કરો.

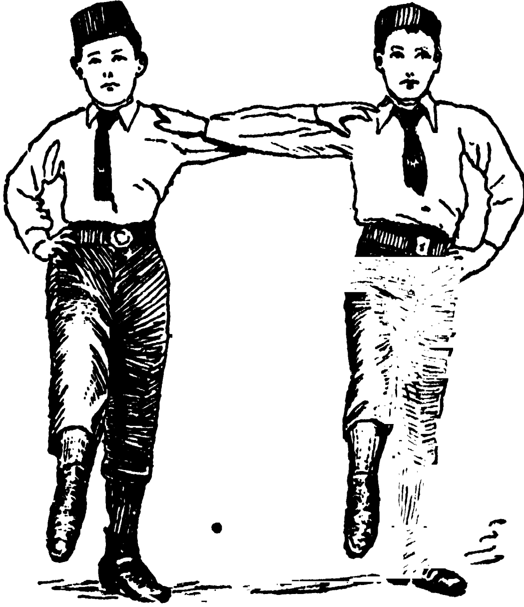
પાટલી ચાલાકીથી નીચી કરો, એડી લગોલગ કરો, આરામ લો, પછી ડાબું ઘુંટણ ઊંચું કરો.

"બે" અને "એક" ફરી કરો.

"स्क्वॉड-एटेन्शन" (ટુકડી-ધ્યાન.)

પાટલી ચાલાકીથી નીચી કરો અને હાથ ધ્યાનની સ્થિતિમાં નાંખો.

તુલનાની સ્થિતિ મદદ સાથે ત્રીજો અભ્યાસ



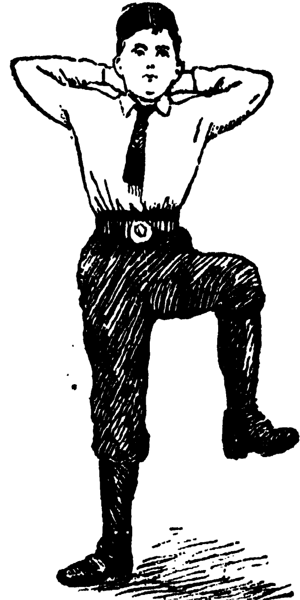
જમણું ઘુંટણ-ઊંચું કરો   જમણી એડી ઊંચી કરો

તુલનાની સ્થિતિ, ત્રીજો અભ્યાસ



હાથ કેડ-પર, જમણું ઘુંટણ-ઊંચું કરો, જમણી એડા-ઊંચી કરો

તુલનાની સ્થિતિ, ત્રીજો અભ્યાસ



ગરદન-આરામ, ડાબું ઘુંટણ-ઊંચું કરો

ચોથો અભ્યાસ.

ધોરણ ૫ મું.

ચેતવણી.—પગ લંબાવવો, તેની સાથે ધુંટણ ઊંચું કરવું.

પ્રાથમિક સ્થિતિ—"હાથ-કેડપર" અથવા "ગરદન-આરામ."

જમણું ધુંટણ—ઊંચું કરો. એક. ત્રીજા અભ્યાસની પેઠે.

જમણો પગ-લંબાવો. બે. પ્રાથમિક સ્થિતિમાં જે દિશાએ અંગૂઠો હોય તે દિશાએ જમણા પગ અને પાટલીને ચાલાકીથી લંબાવો, જાંઘ ઊંચી કરો અને પગ અને જાંઘને દૃષ્ટિમર્યાદાની સમાન્તર લીટીમાં જેમ બને તેમ પાસે રાખો.

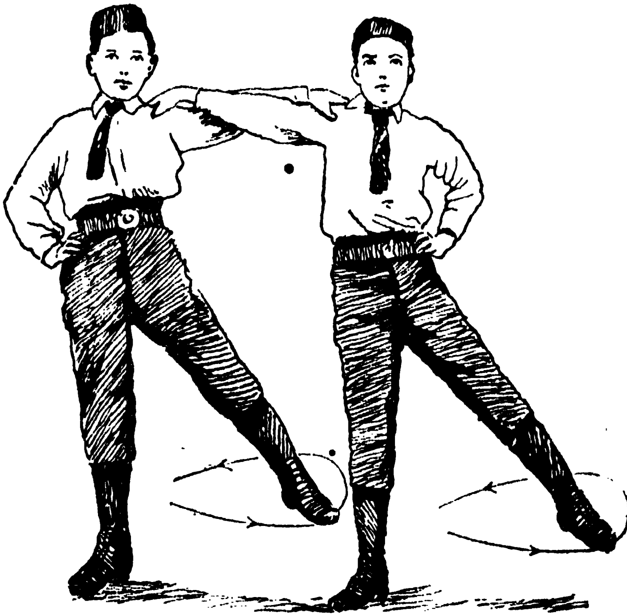
જમણો પગ-વર્તુલ. ત્રણ. લંબાવેલા પગને બરોબર ઊભો કરેલો રાખો અને વર્તુલાકાર હીલચાલથી તેને બહાર તરફ લઈ જાઓ, એટલે સુધી કે અંગૂઠો પાછલી તરફ સીધો અને જમીનને લગોલગ રહે. એ હીલચાલનાં દરમ્યાનમાં છાતીને આગળ તરફ સરખી રાખો, શરીર ટટાર, અને બને તેટલું સ્થિર રાખો.

જરૂર હોય તેટલી વાર "એક," "બે," અને "ત્રણ" ને ફરીથી કરો. જ્યારે "એક" કરતા હો ત્યારે ત્રીજા અભ્યાસમાં કહ્યા પ્રમાણે પગ બદલી શકાય, અને ડાબો પગ ઊંચો કરી એ કસરતો ફરી કરી શકાય.

"स्क्वॉड-एटेन्शन." (ટુકડી-ધ્યાન.) એડી લગોલગ રાખો, હાથ પડતા મૂકો, અને ધ્યાનની સ્થિતિએ આવો.

અગાઉના અભ્યાસો નીચે પ્રમાણે મદદ સાથે પણ કરી શકાય:—"विथ एसिस्टन्स-रेडि" "મદદ સાથે-તૈયાર," એવો હુકમ થાય એટલે બાજૂ તરફ આવ્યા

તુલનાની સ્થિતિ, ચોથો અભ્યાસ મદદ સાથે



ડાબો પગ, લંબાવો—વર્તુલ

હોય તે સિવાય બધાએ, ખભાની સાથે એક હારમાં બંને બાહુ બાજૂ પડતા ઊંચા કરવા અને પરસ્પર મદદ માટે એક બીજાના બાહુ પકડવા, બાજૂપર ઉભેલાઓએ માત્ર બાહુના અંદરનો ભાગ ઊંચો કરવો, અને બહારના ભાગને કેડપર મૂકવો, અથવા તો બાહુઓને બાજૂ પડતા અને આડ કતરાતા ઉપલી તરફ ઊંચા કરી પકડ પકડવી, કોણી બરોબર અક્કડ રાખવી અને છાતી બરોબર આગળ પડતી રાખવી. ("एटेन्शन" "ધ્યાન") એવો હુકમ થાય એટલે અગાઉની પેઠે.

તુલનાની સ્થિતિ.—આથી શરીર સમતોલ રાખવાની શક્તિ વધે છે, તેમજ સ્નાયુઓની ઇચ્છાની આજ્ઞાને અનુસરવાની શક્તિમાં વધારો થાય છે. મુખ્યત્વે નીચલા અવયવો દૃઢ થાય છે, વળે એવા નરમ અને સ્થિતિસ્થાપક બને છે, અને એનીજ સાથે પીઠના નીચલા ભાગના, પીઠના, છાતીના, પેઢુના, અને ગરદનના સ્નાયુઓ સીધી સ્થિતિ કાયમ રાખવામાં મદદ કરે છે.

શરીરની તુલના અને સીધી સ્થિતિ કાયમ રાખવાના પ્રયાસથી ઘણા સ્નાયુઓ કસાય છે અને કસરતનો એ એક હેતુ છે. બાજૂ પડતી, આગળ તરફની, પાછળ તરફની વગેરે હીલચાલો સાથે કેડના બધા ભાગમાંથી અને બધી તરફ ફરતા સ્નાયુવ્યાપારની જરૂર પડે છે, અને જે પગ દેખીતો સ્થિર રહે છે, તે શરીરની તુલના કાયમ રાખવામાં ઘણોજ કસાય છે.

ખભાને કસરત આપવી.

૧ લા અને ૨ જા જૂદા અભ્યાસ. **ધોરણ ૩ જું.**
૩ જા અને ૪ થા જૂદા અભ્યાસ. **ધોરણ ૪ થું.**

ચેતવણી.—ત્રીજો સંયોગ. ધોરણ ૬–૭. ।

પહેલો અભ્યાસ. **ધોરણ ૬ જું.** જૂદા અભ્યાસ.

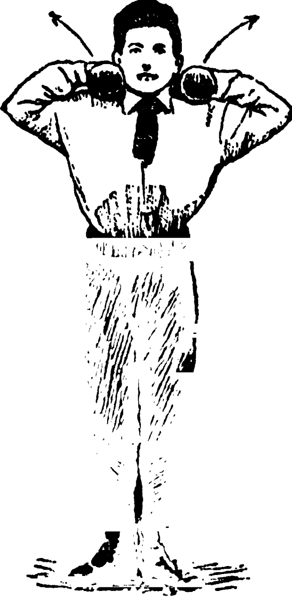
એક. બાહુના ઉપલા ભાગને બહાર તરફ ખભા સાથે એક હારમાં ઊંચા કરો, કોણી બરોબર પાછળ તરફ, બાહુ વાળેલા, હાથ સજ્જડ, અંગૂઠાનાં ટેરવાં ખભાપર રહેલાં, અને હાથેલીનો પાછલો ભાગ ઉપલી તરફ.

બે. બાહુના ઉપલા ભાગ ખભા સાથે એક હારમાં રાખી બાહુના આગલા ભાગને ચાલાકીથી બહાર તરફ જમણી અને ડાબી તરફ નાંખો, આંગળાં લંબાવો. અને હાથેલીનો પાછલો ભાગ નીચલી તરફ રાખો.

જરૂર હોય તેટલીવાર ફરી કરો.

"स्क्वॉड-एटेन्शन." (ટુકડી થાભા.) ધ્યાનની સ્થિતિને બને એટલા મળતા આવે એવી રીતે હાથ પડતા મૂકો.

ખભાને કસરત આપવી, પહેલો અભ્યાસ



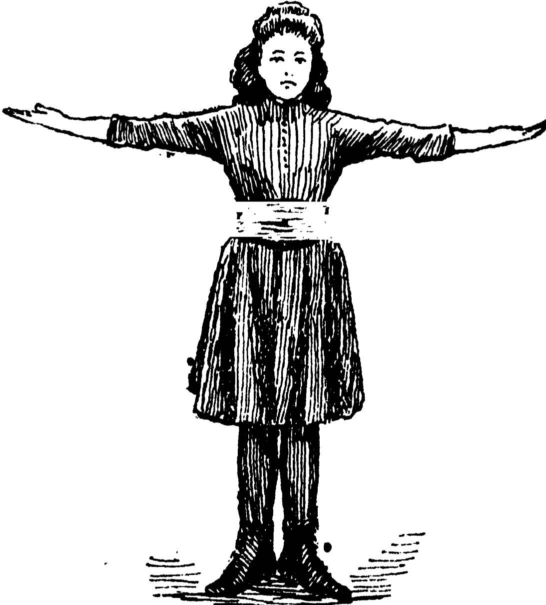
એક

ખભાને કસરત આપવી, પહેલો અભ્યાસ



એક

ખભાને કસરત આપવી, પહેલો અભ્યાસ



બે

ત્રીજું ધોરણ.—જૂદા અભ્યાસ.

ચેતવણી.—બીજો અભ્યાસ.

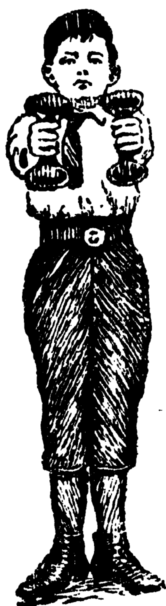
એક. બંને બાહુને સીધા રાખી આગળ તરફ તેને ઝોલા ખવડાવો, એટલે સુધી કે તે ખભા સાથે એક હારમાં અને પરસ્પર સમાન્તર રહે, હાથેલી અંદર તરફ અને આંગળાં આગળ તરફ સીધાં દેખાતાં.

બે. હાથ સજ્જડ રાખો, કોણીને બને તેટલી પાછળ ખેંચો, બાહુ વાળેલા, બાહુના આગલા ભાગ શરીરને આડા સમાન્તર અને લગોલગ, હાથેલીનો પાછલો ભાગ બહાર તરફ.

જરૂર હોય તેટલીવાર ફરી કરો.

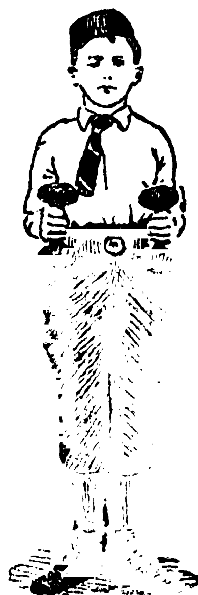
"स्कॉड-एटेन्शन." (ટુકડી-થોભો.) ધ્યાનની સ્થિતિને બની શકે એટલા મળતા આવે એવી રીતે હાથ પડતા મૂકો.

ખભાને કસરત આપવી,
બીજો અભ્યાસ



એક

ખભાને કસરત આપવી,
બીજો અભ્યાસ



બે

ધોરણ ૪ થું.—જૂદા અભ્યાસ.

ચેતવણી.—ત્રીજો અભ્યાસ.

"રેડિ." (તૈયાર.)

"બે" બીજા અભ્યાસની માફક બાહુ ઊંચા કરો.

એક. "જમણા, કદમ બઢાવો" માટે કહ્યા પ્રમાણે જમણી તરફ પગલું ભરો, પણ શરીર અને માથું ઊભું રાખો, અને તે દિશાએ ડાબી મુક્કી ખભાપરથી છૂટથી બહાર કાઢતા'રહો, ખભાને જોરથી બરોબર આગળ પડતો અને હાથેલીનો પાછલો ભાગ બહાર તરફ રાખો.

બે. ડાબા બાહુને ચાલાકીથી તેની આગલી સ્થિતિએ પાછો લઈ જાઓ—ખભાને અને કોણીને જોરથી બરોબર પાછળ તરફ લઈ જાઓ—આનીજ સાથે જમણી મૂઠી બહાર કાઢતા રહો, ખભા અસલના આગળના ભાગને લગભગ સરખા.

જરૂર હોય તેટલીવાર ફરી કરો, અને ડાબી તરફ કદમ બઢાવી કસરત કરો, એમાં જમણી મૂઠીથી પહેલી હીલચાલ કરાય છે.

"स्क्वॉड-हॉल्ट." (ટુકડી-થોભો.)

જમણી પાટલી ડાબી તરફ લઈ જાઓ અને હાથ ધ્યાનની સ્થિતિમાં પડતા મૂકો.

ખભાને કસરત આપવી,
ત્રીજો અભ્યાસ



એક

ખભાને કસરત આપવી,
ત્રીજો અભ્યાસ



બે

ધોરણ ૪ થું. (જૂદો અભ્યાસ.)

ચેતવણી.—ચોથો અભ્યાસ.

"રેડિ." (તૈયાર.) ત્રીજા અભ્યાસની પેઠે.

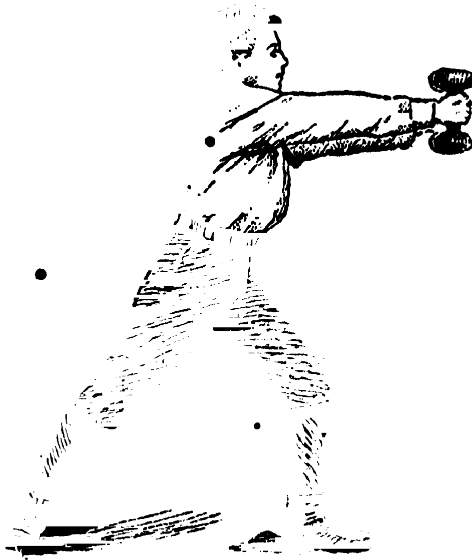
એક. ડાબી તરફ કદમ બઢાવો અને બંને મૂઠી વડે તે દિશાએ છૂટથી મારો, હાથનો પાછલો ભાગ બહાર તરફ.

બે. હાથ ખેંચી લો, કોણીને જોરથી બરોબર પાછળ તરફ લો, આગલા બાહુ દૃષ્ટિમર્યાદાને સમાન્તર, હાથનો પાછલો ભાગ બહાર તરફ; આ હીલચાલના દરમ્યાનમાં શરીર સ્થિર રહે એવી સંભાળ રાખવી.

જરૂર હોય તેટલી વાર ફરી કરો અને જમણી તરફ કદમ બઢાવી કસરત કરો.

"સ્કૉડ-હૉલ્ટ." (ટુકડી–થોભો.) ડાબો પગ જમણી તરફ લાવો અને હાથને ધ્યાનની સ્થિતિમાં નાંખી દો. ધ્યાન રાખો. ઉપલા ચાર અભ્યાસ નીચલા હુકમના શબ્દો વાપરી એકત્ર કરી શકાય :—

ખભાને કસરત આપવી,
ચોથો અભ્યાસ



એક

ચેતવણી.—બીજો અભ્યાસ (જ્યારે પહેલા અભ્યાસમાં "બે" કરતા હોય ત્યારે આપવાનો.)

એક. બંને બાહુને આગળ તરફ ઝોલા ખવડાવો, એટલે સુધી કે તેઓ ખભાની સાથે એક હારમાં અને પરસ્પર સમાન્તર રહે.

ચેતવણી.—ત્રીજો અભ્યાસ (જ્યારે બીજા અભ્યાસમાં "બે" કરતા હોય ત્યારે આપવાનો.)

એક. "ત્રીજા અભ્યાસ" માં કહ્યા પ્રમાણે.
બે. "ત્રીજા અભ્યાસ" માં કહ્યા પ્રમાણે.

ચેતવણી.—ચોથો અભ્યાસ (જ્યારે ત્રીજા અભ્યાસમાં "એક" કરતા હોય ત્યારે આપવાનો).

એક. ડાબો બાહુ પાછો ખેંચો, એ રીતે બંને બાહુ પાછા ખેંચી, "કદમ બઢાવવા" માં કરતા હતા તેમ બંને એડીપર ફરો અને તેની સાથે બંને મૂઠી વડે ડાબી તરફ જોરથી મારો.

"स्क्वॉड-हॉल्ट." (ટુકડી-થોભો.) જમણી પાટલી ડાબી તરફ લાવો, ડાબી એડીપર આગળ તરફ ફરો, અને હાથ ધ્યાનની સ્થિતિમાં નાંખો.

આ કસરતો વખતધારી ચાલ ચાલી એકત્રં કરી શકાય, અને તેમાં ઉપલી ચેતવણીને બદલે "બદલાઓ" એ શબ્દો વાપરો.

પાંચમેા અભ્યાસ.

ચેતવણી.—પગની હીલચાલ વગર બાહુ ઊંચા કરવા ધેારણ ૩ જું, પગની હીલચાલ સાથે બાહુ ઊંચા કરવા, ધેારણ ૫ મું.

એક. "બાહુ બાજૂ પડતા ઊંચા કરવા" એમાં કહ્યા પ્રમાણે.

બે. બાહુ બરેાબર લંબાવેલા રાખી, બાહુને ફેરવી હાથેલી ઉપર તરફ ફેરવેા.

ત્રણ. હજી બાહુ લંબાવેલા રાખી, ઊંચા કરેા, તે એટલે સુધી કે તેઓ ખભાપર લંબ આવે, હાથેલી અંદર તરફ દેખાતી.

ચાર. ખભાની સાથે એક હારમાં બાહુને નીચા કરેા, હાથેલી ઉપર તરફ રાખેા.

પાંચ. હાથેલી નીચલી તરફ ફેરવેા.

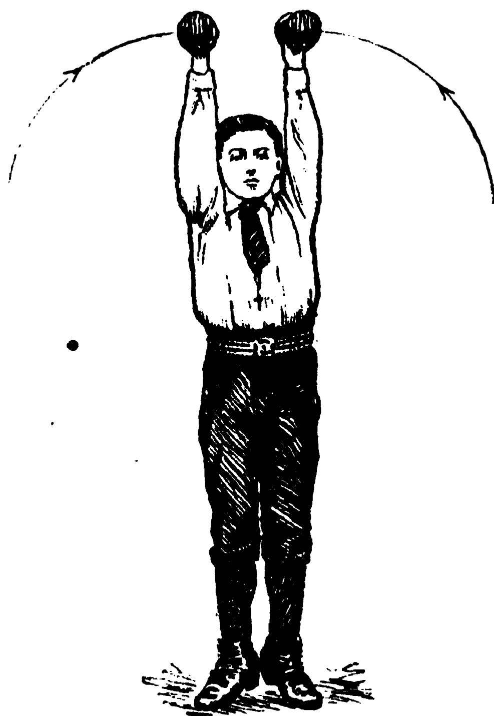
છ. હાથ બાજૂ સુધી નમાવેા.

"એક," "ત્રણ," અને "પાંચ" માં એડી તેજ વખત ઊંચી કરવી છે.

"બે," "ચાર," અને "છ" માં તે નીચી નમાવી છે.

વખત ધારી ચાલ ચાલી ફરી કરેા અને શ્વાસ લેવાની હીલચાલ તરીકે એ કસરતેા કરેા.

ખભાને કસરત આપવી, પાંચમો અભ્યાસ, પગની
હીલચાલ સાથે



ત્રણ

છઠ્ઠો અભ્યાસ.

ચેતવણી.—પગની હીલચાલ વગર બાહુ વાળવા અને ઝોલા ખવરાવવા **ધોરણ ૩ જું**; પગની હીલચાલ સાથે બાહુ વાળવા અને ઝોલા ખવરાવવા. **ધોરણ ૫ મું.**

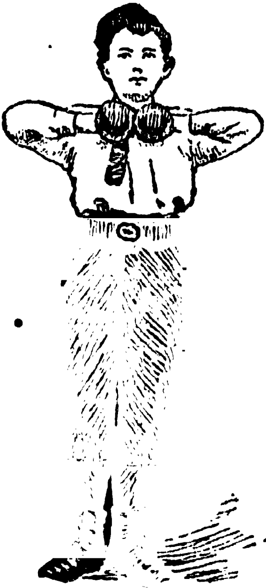
એક. "બીજા અભ્યાસ" માં કહ્યા પ્રમાણે.

બે. કોણી ચાલાકીથી વાળો, ઉપલા બાહુને બહારની તરફ દૃષ્ટિમર્યાદાને સમાન્તર લીટી સુધી ઊંચા કરો અને બાહુના આગલા ભાગને તેનાપર ચાલાકીથી વાળેલા રાખો; લંબાવેલા હાથનાં આંગળાંનાં ટેરવાં શરીરના ઉપલા ભાગની આગળ અને તેની સાથે એક હારમાં, હાથેલી નીચલી તરફ દેખાતી, અને અંગૂઠાનો આગલો ભાગ છાતીને અડકતો રાખો. ખભા, કોણી, પોંચા, અને આંગળાં, બધાં એકજ દૃષ્ટિમર્યાદાને સમાન્તર સપાટમાં હોવાં જોઇએ.

ત્રણ. એડી ઊંચી કરો, બાહુને ઉપલી તરફ અને બહાર તરફ વર્ત્તુલાકાર હીલચાલમાં બરોબર ખભાપર નાંખી લંબાવો, અને ઝોલા ખવરાવ્યા કરી તેને ધ્યાનની સ્થિતિમાં પડવા દો. હાથેલી ઉપર તરફ ફરેલી રહેવી જોઇએ, એટલે સુધી કે બાહુ દૃષ્ટિમર્યાદાને સમાન્તર લીટીમાં રહે, પણ એ હીલચાલ પૂરી થવાના દરમ્યાનમાં બાહુને ગોળ ફેરવી નીચલી તરફ ફેરવવા, અને એડીને તેજ વખતે નમાવવી.

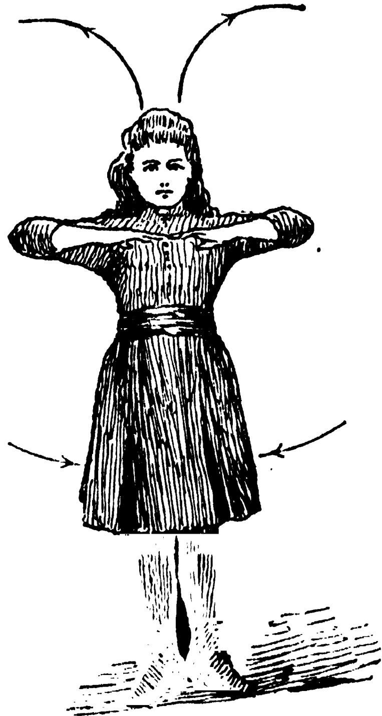
આ અભ્યાસને વળી શ્વાસ લેવાની હીલચાલ તરીકે ધીમે કરવો જોઇએ.

ખભાને કસરત આપવી,
છઠ્ઠો અભ્યાસ



બાહુ આગળ તરફ-વાળો

ખભાને કસરત આપવી,
છઠ્ઠો અભ્યાસ



બે અથવા બાહુ આગળ તરફ-વાળો

સાતમો અભ્યાસ.

ચેતવણી.—બાહુ અથડાવવા, પગની હીલચાલવગર, ધોરણ ૪ થું, પગની હીલચાલ સાથે ધોરણ ૫ મું.

બાહુ આગળ પડતા-નમાવો.

"બે" છઠ્ઠો અભ્યાસ, એમાં કહ્યાં પ્રમાણે.

જમણો પગ આગળ, બાહુ બહાર તરફ-અફાળો.

બને તેટલા દૃષ્ટિમર્યાદાને સમાન્તર લીટીમાં બહાર તરફ અને પાછળ બાહુને ચાલાકીથી અફાળો, હાથેલી હજી નીચલી તરફ દેખાતી રાખો, એનીજ સાથે જમણો પગ એક પગલું આગળ ખસેડો.

બાહુ આગળ તરફ-વાળો.

બાહુને પાછા વાળો, એ રીતે પહેલી સ્થિતિ પાછી ધારણ કરો અને જમણા પગને ડાબી તરફ લઈ જાઓ.

ડાબો પગ આગળ, બાહુ બહાર તરફ-અફાળો.

ડાબો પગ આગળ લઈ જઈ ઉપલી કસરત ફરી કરો.

પગ અને બાહુ-ફેરફાર કરો.

બાહુ પાછા વાળો, એડી લગોલગ કરો, અને થોડા આરામ પછી જમણો પગ આગળ કરી ફરી બહાર તરફ અફાળો.

"स्कॉंड-एटेन्शन." (ટુકડી ધ્યાન.)

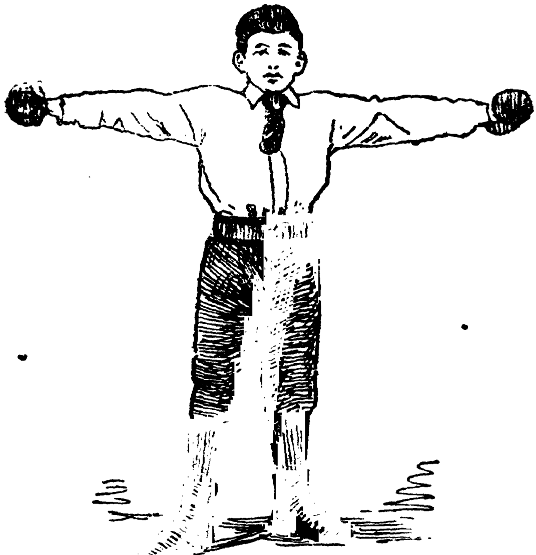
એડી લગોલગ કરો, બાહુને "આગળ વાળો" એ સ્થિતિમાં આણો, અને નીચલી તરફ ધ્યાનની સ્થિતિમાં લંબાવો.

અફાળવાની ક્રિયાના દરમ્યાનમાં પગને બે કે ત્રણ પગલાં આગળ તરફ પણ લઈ જઈ શકાય.

"પાંચમા," "છઠ્ઠા" અને "સાતમા અભ્યાસો" પહેલાં પગની હીલચાલ વગર શિખવવા જોઈએ.

ખભાને કસરત આપવી, ત્રીજો સંયોગ.—આ ચાર અભ્યાસો ઊભી સ્થિતિમાં કે "કદમ બઢાવવાની" સ્થિતિમાં કહેલા ભાગોપર મુખ્યત્વે અસર કરે છે, એનીજ સાથે હાથ, પોંચા, આંગળાં, આગલા અને ઉપલા બાહુઓ, છાતી, વગેરેને માટેની કસરતો પણ

ખભાને કસરત આપવી, સાતમો અભ્યાસ



જમણો પગ એક પગલું આગળ, બાહુ બહાર તરફ–અફાળો

ખભાને કસરત આપવી, સાતમો અભ્યાસ



જમણો પગ એક પગલું આગળ, બાહુ બહાર તરફ–અફાળો

દાખલ કરવામાં આવે છે; આ પ્રમાણે બાહુ લંબાવવાના અભ્યાસોમાં આગળ તરફ અને પાછળ તરફ લંબાવવાની ક્રિયાઓ ઉમેરીએ અને ખભા પાછળના જે સ્નાયુઓ કસાય તેજ સ્નાયુઓ આમાં કસાય છે.

એકત્ર કરેલા અભ્યાસ તરીકે, "ધડ અને બાહુની હીલચાલ" માં જે કંઈ કહેવામાં આવ્યું છે તેજ આને લાગૂ પડે છે.

પાંચમા અને છઠ્ઠા અભ્યાસો, તેમાં મુખ્યત્વે પાંચમો, જો હીલચાલ સાથે ઊંડો શ્વાસ લેવાનો વ્યાપાર જોડાય, તો શ્વાસ લેવાની ક્રિયાપર મજબુત અસર કરે છે. બાહુંની હીલચાલ મુખ્યત્વે ખભાના સાંધા વડે થાયછે, પણ આગલા બાહુના લાંબા હાડકાપર ત્રિજ્યાના પરિવર્ત્તનથી પણ તેમાં મદદ મળે છે. એડી ઊંચી કરવાથી ઘુંટણના સાંધાની નીચેના પગના ભાગોપર મુખ્યત્વે અસર થાય છે, તેમજ ઘુંટીના સાંધાની આસપાસના સ્નાયુઓ અને શરીરની તુલના રાખવામાં કામે લાગેલા સ્નાયુઓ પણ પુષ્કળ કામે લાગે છે. સાતમા અભ્યાસમાં "બાહુ અફાળવા" થી "બાહુ બાજૂ તરફ લંબાવવા" એના જેવીજ કંઇક અસર થાય છે; ફેર માત્ર એટલોજ કે આથી છાતી વધારે જોરથી વિસ્તાર પામવાનું વલણ થાય છે, તેમજ ખભાના સ્નાયુઓ અને કોણી આગળ જે સ્નાયુઓ બાહુને લંબાવે છે તે પણ દૃઢ થાય છે. જ્યારે પગની હીલચાલ સાથે કરવામાં આવે છે, ત્યારે છાતી વગેરે પરના વ્યાપારમાં ઘણો વધારો થાય છે, અને જાંઘના સ્નાયુઓ તેમજ કેડના સાંધાની આસપાસના સ્નાયુઓને જબરી કસરત મળે છે.

ખભાને કસરત આપવી, કદમ બઢાવવા સાથે.

ધોરણ ૬–૭.

ચેતવણી.—ચોથો સંયોગ.

"राइट-लन्ज." (જમણા—કદમ બઢાવો.)

બીજા સંયોગમાં કહ્યા પ્રમાણે જમણી તરફ કદમ બઢાવો; એનીજ સાથે "ખભાને કસરત આપવી". સાતમા અભ્યાસમાં કીધું તેમ બાહુ વાળો અને જમણી અને ડાબી તરફ બહારની બાજૂએ અફાળો, હાથેલી નીચલી તરફ, શરીર સીધું, અને કદમ બઢાવવાની દિશા તરફ સરખી રહેલી કેડપર ફરતું રાખો.

બે. બાહુ બરોબર લંબાવેલા રાખી ફેરવો, આ પ્રમાણે હાથેલી ઉપલી તરફ ફેરવો; તેનીજ સાથે હાથને આસરે બાર ઇંચ નીચા નમાવો અને પાછા ઊંચા કરો, હાથેલી હજી મણ ઉપલી તરફ કાયમ રાખો.

ત્રણ. જમણો પગ જોરથી દાબીને મૂકો, અને ડાબી એડીપર સહજ જમણી તરફ ફરી ઊભી સ્થિતિ પાછી ધારણ કરો, પૂર્વની કદમ બઢાવવાની દિશા-તરફ ઉભા રહો અને બંને બાહુને એકી વખતે "આગળ, વાળો" એ સ્થિતિમાં આણો.

ચાર. અંગૂઠા ઊંચા કરો અને જમણી તરફ સહજ ફરો, શરીર તે દિશાએ કેડપર ફરેલું રાખો, એવી રીતે કે ખભા અસલની પાછલી તરફ સરખા રહે અને બાહુ વળેલા કાયમ રહે.

"लन्ज." (કદમ બઢાવો.) જમણે પગે બરોબર પાછળ તરફ કદમ બઢાવો, અગાઉની પેઠે બહારની તરફ બાહુઓ અફાળો, અને "બે," "ત્રણ," અને "ચાર" ફરી કરો.

આ પ્રમાણે ચાર વાર કદમ બઢાવવાથી ટુકડી આગળ તરફ આવશે.

"हॉल्ट." (થોભો.) બાહુઓ ધ્યાનની સ્થિતિમાં લંબાવો.

બાહુને વાળ્યા અને લંબાવ્યા વગર આ સંયોગ કરવાની ઇચ્છા હોય, તો નીચલી રીત ગ્રહણ કરી શકાય.

"राइट-लन्ज." (જમણા—કદમ બઢાવો.) અગાઉ કહ્યા પ્રમાંણે જમણી તરફ કદમ બઢાવો, બાહુઓને ખભા સાથે એક હારમાં રહે તેમ જમણી અને ડાબી તરફ નાંખો, હાથેલી ઉપલી તરફ, શરીર સીધું, અને કદમ બઢાવવાની દિશાએ સરખા નિતંબ પર ફરતું રાખો.

બે. બાહુ બરોબર લંબાવેલા રાખી, આસરે બાર ઇંચ હાથ નીચા નમાવો અને પાછા ઊંચા કરો, ખભાને માત્ર હીલચાલમાંજ વાપરવા.

ત્રણ. જમણો પગ જોરથી દાબીને મૂકો, અને ડાબી એડીપર જમણી તરફ સહજ ફરી, "એક" બીજો અભ્યાસ, ત્રીજો સંયોગ, એ સ્થિતિમાં આવો, અગાઉની કદમ બઢાવવાની દિશાને સન્મુખ રહો, પણ હાથેલી લગોલગ એક એકના ઉપર રાખો.

ચાર. અંગૂઠા ઊંચા કરો, અને જમણી તરફ સહજ ફરો, શરીર તે દિશાએ કેડપર ફરેલું, બાહુ હજી લંબાવેલા, અને શરીરની હીલચાલને અનુસરતા,

ખભાને કસરત આપો, કદમ બઢાવવા સાથે



જમણા-કદમ બઢાવો

ખભાને કસરત આપો, કદમ બઢાવવા સાથે



ત્રણ

અને આંગળાં અસલની પાછળની બાજૂ તરફ બરો-બર દેખાતાં રાખો.

"લન્જ." (કદમ બઢાવો.)

જમણે પગે બરોબર પાછળ તરફ કદમ બઢાવો, અને અગાઉની પેઠે બાહુ લંબાવો.

આગળ તરફ કદમ બઢાવવાની સ્થિતિમાંથી પાછા ફર્યા પછી બાહુને લંબાવેલા રાખવા અને આંગળાં આગળ તરફ રાખવાં.

"હૉલ્ટ." (થોભો.)

અગાઉની પેઠે.

ડાબી તરફ નીકળી ઉપલી કસરતો ફરીને કરો અને ડાબે પગે તરવાર ખોસવાની ક્રિયા કરો.

જ્યારે ટુકડી ભિન્ન ભિન્ન હીલચાલો સંખ્યાથી કરવામાં કુશળ થાય, ત્યારે તેણે વખત ધારી ચાલ ચાલી એ કસરતો કરવી, હુકમ "જમણી (ડાબી) તરફ શરૂ કરો" એવો હોવો જોઇએ, અને આગળ તરફ કદમ બઢાવવાનું થઈ રહ્યા પછી "હૉલ્ટ" ("થોભો") એવો શબ્દ વાપરો, અથવા એને બદલે "ચેંજ" ("ફેરફાર કરો") એ શબ્દો વાપરવા, એટલે કદમ બઢાવવાની કસરતો સામી દિશાએ ફરી કર-વામાં આવશે.

ખભાને કસરત આપવી, કદમ બઢાવવા સાથે.— આ સંયોગમાં જ્યારે કદમ બઢાવવાની ક્રિયા કરતા હોય ત્યારે ખભાને મુખ્ય કસરત મળે છે, અને એથી છાતી વધારે વિશાળ થાય છે. બાહુ લંબાવી નિતંબ-પર ફરવાથી પેઢુમાંહે લોહીના ફરવાપર બહુ અસર થાય છે, અને બાહુને લંબાવેલી સ્થિતિમાં કાયમ રાખવાથી ખભાના વિસ્તારક સ્નાયુઓ કસાશે.

સંયોગ તરીકે "ધડ અને બાહુની હીલચાલ" વિષે જે કહેવામાં આવ્યું છે તે આને લાગુ પડે છે.

સામાન્ય સંયોગ.

ધોરણો ૬ અને ૭.

"રેડિ." (તૈયાર.)

"બાહુને ઝોલ્લા ખવરાવો"માં કીધું તેમ બાહુને માથા ઉપર સીધા નાંખો.

"અવે." (દૂર.)

બાહુને પાછલી તરફ છુટ્ટા ઝોલ્લા ખવરાવી વર્તુલ ફરી આગલી તરફ આણો અને પાછા માથા ઉપર લઈ જાઓ. આ ચાર વાર ફરી કરો, પણ ચોથી વાર તેમ કરતાં વર્તુલ પૂરૂં કરવાને બદલે પીઠની પાછળ તાળી પાડો અને સ્થિર રહો.

"સેન્ટર." (મધ્ય.)

બાહુ વાળો, આંગળાંનાં ટેરવાંને કૂખની લગોલગ છાતીની બહારની કોરની પાસે લાવો, કોણીને બરોબર નીચે અને બાજૂની લગોલગ દાબેલી રાખો.

"राइट-लन्ज." (જમણા—કદમ બઢાવેા.)

ચાલાકીથી જમણી તરફ કદમ બઢાવેા. ડાબી પાટલી જમીન પર સજ્જડ અને ચપ્પટ રાખેા, ડાબેા પગ સીધેા રાખેા, જમણા પગના નીચલા ભાગને લંબ રાખેા, ઘુંટણને પાટલીના ઉપલા ભાગની ઉપર અને શરીર ટટાર રાખેા. જમણા હાથને જમણી તરફ કપાળની સાથે એક હારમાં બરેાબર બહાર પડતેા રાખેા, ડાબા હાથને ડાબી તરફ કેડ સાથે એક હારમાં રાખેા, બંને બાહુએા સીધા, હાથેલીએા ઉપલી તરફ ફરેલી, અને આંખેા જમણા હાથ તરફ પ્રેરેલી રાખેા.

"सेन्टर." (મધ્ય.)

જમણે પગે ઝટ ઠેકેા અને ડાબા પગને વળવા દીધા સિવાય, "મધ્ય"ની સ્થિતિએા ધારણ કરેા.

"लेफ्ट-लन्ज." (ડાબા—કદમ બઢાવેા.)

જમણી બાજૂને બદલે ડાબી બાજૂ લઈ "કદમ બઢાવેા" એ કસરત ફરી કરેા.

"सेन्टर." (મધ્ય.)

અગાઉની માફક.

લંબાવેા.

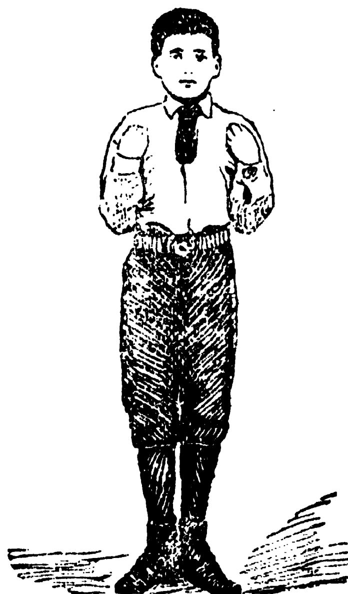
બાહુએાને જલદી ઉપલી તરફ લંબાવેા, તે એટલે સૂધી કે તેએા ખભા ઉપર લંબ રહે, આંગળીએા સીધી રહે, હાથેલીએા અંદર તરફ, તેનીજ સાથે એડી જેમ બને તેમ ઊંચી; થેાડી વાર આરામ લીધા પછી એડી નીચી કરેા અને "મધ્ય"ની સ્થિતિ પાછી ધારણ કરેા.

ત્રણ વાર બાહુ લંબાવેા, અને ત્રીજી વાર લંબાવ્યા પછી એડી ઊંચી કરી અને બાહુ લંબાવી એ સ્થિતિમાં રહેા.

ઘુંટણ-વાળેા.

ઘુંટણ ધીમે વાળેા અને તેમને જોરથી જૂદા કરેા, એટલે સુધી કે પગ અને જાંઘ ઘુંટણના સાંધા આગળ કાટખૂણેા કરે, હજી બાહુ ઉપલી તરફ લંબાવેલા અને શરીર ટટાર કાયમ રાખેા.

સામાન્ય સંયોગ



મધ્ય

સામાન્ય સંયોગ



જમણા-કદમ બઢાવો.

સામાન્ય સંયોગ



જમણા-કદમ બઢાવો

સામાન્ય સંયોગ



લંબાવો

"લીપ."
(કૂદો.)

છેલ્લી સ્થિતિમાંથી માત્ર થોડા ઈંચ સુધીજ જમીનેપર કૂદકો મારો, ઘુંટણુ સીધાં કરો, જેમ જેમ ઊંચા ચડતા જાય તેમ તેમ પગને છૂટા કરો, અને બંને પગ આડા રાખી ફરી જમીનપર ઊતરી પડો, એવી રીતે કે આંગળાં પહેલાં જમીનને અડકે. હજી પણુ બાહુને ઉપલી તરફ લંબાવેલા રાખો.

"સ્વિંગ."
(ઝોલા ખવરાવો.)

ઘુંટણો પીઠ પાછળ વાળો. બાહુને પગોની વચ્ચે પીઠની પાછળ વાળો. તેને પગોની વચ્ચે સારી રીતે ઝોલા ખવરાવો અને આરામ લીધા વિના તેમને ફરીથી માથાની ઉપર ઝોલા ખવરાવો, અને જેમ જેમ તેઓ ઊંચા ચડતા જાય, તેમ તેમ જમીનપર એટલો ઊંચો કૂદકો મારો કે એડી એકી વખતે પાછી લગોલગ થવા શક્તિમાન્ થાય; આ રીતે "તૈયાર"ની સ્થિતિ ફરી ધારણુ કરવી.

"સ્ક્વૉડ-હૉલ્ટ."
(ટુકડી–થોભો.)

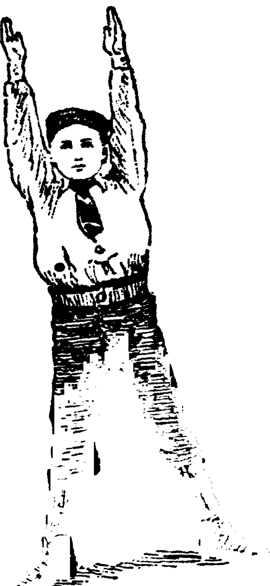
બાહુને ધ્યાનની સ્થિતિએ લબાવો.

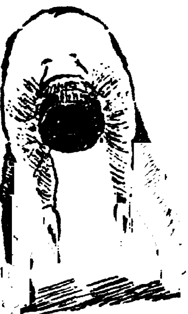
જ્યારે આ કસરત હુકમના જૂદા જૂદા શબ્દો વડે બરોબર કરતાં આવડે, ત્યારે "રેડિ" ("તૈયાર") અને "અવે" ("દૂર") એજ શબ્દો માત્ર વાપરી બધીને એકત્ર કરી શકાય. પછી બધી કસરતો વખત ધારી ચાલ ચાલી કરવી, ટુકડી એ બધી પૂરી થતાં બાહુ ઉપલી તરફ લંબાવીને ઉભી રહેશે, અને "હૉલ્ટ" ("થોભો") એ શબ્દ કહે એટલે તેણે બાહુને ધ્યાનની સ્થિતિએ લંબાવવા.

સામાન્ય સંયોગ.—પહેલા સંયોગ વિષે જે ટીકા કરી તે અહિં લાગૂ પડેછે. ફેર માત્ર એટલોજ છે કે આ સંયોગયુક્ત કસરત મગદળ સાથે કે ગાયન સાથે કરવા ધારેલી નથી. એનો ઉદ્દેશ એ છે કે સામાન્ય કસરતવર્ગમાંથી એવી હીલચાલો દાખલ કરવી કે જે જૂદા જૂદા હુકમના શબ્દોથી કે વખત ધારી ચાલ ચાલી કરી શકાય. આ સંયુક્ત કસરત પૂરે પૂરી થાય ત્યાં સુધી અમુક તાલ જારી રાખવી; એ આખી કસરત વર્ગની સામાન્ય ચતુરાઈનું માપ છે. આ કસરતથી શ્વાસ લેવાની ક્રિયા અને રૂધિરપરિવર્તનપર બળવાન્ અસર થાયછે, અને આખા શરીરમાં પ્રિય અને હિતકારક ઉષ્ણુતાની વૃદ્ધિ થાય છે.


સામાન્ય સંયોગ
ઘુંટણા–વાળો


સામાન્ય સંયોગ
ઘુંટણા–વાળો


સામાન્ય સંયોગ
કૂદો


સામાન્ય સંયોગ
ઝોલા ખવરાવો

કૂચ કરવી.

ચેતવણી.—ઉતાવળી ચાલે પગ અને પાટલીની હીલચાલો. અર્ધે છેટે એક કે બે હારમાં ટુકડી.

એક હારમાં, **ધોરણ ૧ લું.** બે હારમાં, **ધોરણ ૫ મું.**

"राइट-टर्न." (જમણા-ફરો.) — હમેશની માફક.

"क्विक-मार्च." (ઉતાવળા—કૂચ કરો.) — "मार्च" ("કૂચ") એવો હુકમ કરે એટલે ટુકડી એ ડાબે પગે સાથે ચાલવા માંડવું, એક મિનિટમાં આસરે ૧૨૦ પગલાં પ્રમાણે ધીમે ધીમે અને છૂટથી પગલાં ભરવાં, શરીર ટટાર, ખભા પાછળ નાંખેલા, બાહૂ સીધા અને બાજૂ તરફ સ્થિરતાથી ઝોલ્લા ખાતા. સંભાળ રાખવી કે કૂચ કરતી વખતે આંગળાં જમીનને દાબીને અડકે અને ઘુંટણો દરેક પગલે સીધાં રહે.

"हील्स-रेइझ." (એડીઓ—ઊંચી કરો.) — શરીર ટટાર રાખો, એડીઓ ઊંચી કરો, અગાઉને જેટલેજ લાંબે પગલે અને અગાઉના જેવીજ ચાલે પાટલીના આગલા ભાગપર કૂચ કરવાનું જારી રાખો, અને ઘુંટણો જેમ બને તેમ ઓછાં વાળો.

"हील्स-लोअर." (એડીઓ—નીચી કરો.) — એડીઓ નીચી કરો, અને હમેશની ઉતાવળી કૂચ ફરી શરૂ કરો, અને ડાબો પગ જેવો જમીનપર પહેલો પડે તેવો તેને ચાલાકીથી પછાડો.

"ऑन ध लेफ्ट फूट-हॉप." (ડાબી પાટલીપર-કૂદો.) — જેવી ડાબી પાટલી જમીનપર પડે તેવો આ હુકમ આપવો જોઈએ. જેવી જમણી પાટલી બીજું પગલું ભરે તેવા હાથ નિતંબપર મૂકો, અને આસરે અરાડ અરાડ ઈંચને અંતરે ડાબી પાટલીના આગલા ભાગપર કૂદકા મારો. શરીર ટટાર રાખો, કોણી અને ખભા પાછળ નાંખેલાં, જમણો પગ લગભગ સીધો અને પાછલી તરફ બરોબર અને અંગૂઠો અણીદાર, રાખી કૂદકા ભરવાનું જારી રાખો.

"फीट-चेंज." (પગ-ફેરફાર કરો) — ડાબો પગ ફેરફાર કરી જમણા પગપર કસરત કરો, ડાબાને જમીનપર અને પાછલી તરફ દૂર રાખો.

કૂચમાં પગ અને પાટલીની
હીલચાલો



એડીઓ–ઊંચી કરો

કૂચમાં પગ અને પાટલીની
હીલચાલો



ડાબી પાટલીપર કૂદો



"क्विक टाइम-क्विक." (ઉતાવળી ચાલ-ઉતાવળા.)

કૂદકો મારવાની તૈયારીમાં જેવી જમણી પાટલી જમીનપર પડે તેવોજ આ હુકમ આપવો જોઇએ. કૂદકો પૂરો કરો, હાથ બાજૂ તરફ નાંખો, અને ડાબી પાટલીએ પૂરૂં પગલું ભરી હમેશની ઉતાવળી કૂચ ફરી કરો, અને ડાબી પાટલી પહેલી જેવી જમીનપર પડે તેવીજ તેને ચાલાકીથી જમીનપર પછાડો.

ચેતવણી.—વારા ફરતાં ડાબી અને જમણી પાટલીપર કૂદકા મારવા.

"ऑन थ लेफ्ट-फूट-हॉप." (ડાબી પાટલીપર-કૂદો.)

અગાઉ વર્ણવ્યા પ્રમાણે ડાબી પાટલીપર એક પગલું કૂદો, પછી આગલી તરફ પૂરૂં પગલું ભરી, શરીરનો ભાર જમણી પાટલીપર લાવો, અને કૂદવાનું ફરી કરો; પછી ડાબે પગલે આગળ તરફ એક બીજું પગલું ફરો, અને એજ રીતે જેમ બને તેમ ઊંચા કૂદકા મારો.

"क्विक टाइम-क्विक." (ઉતાવળી ચાલ-ઉતાવળા.)

અગાઉની પેઠે.

"स्क्वॉड-हॉल्ट." (ટુકડી-થોભો.)

એડી લગોલગ રાખો અને ધ્યાનની સ્થિતિએ આવો.

"फ्रन्ट." (આગળ.)

હમેશની પેઠે.

ચેતવણી.—બેવડી ચાલે પગ અને પાટલીની હીલચાલ. એક કે બેવડી હારમાં અર્ધે છેટે ટુકડી. ધોરણ ૬ ઠું અને ૭ મું.

"राइट-टर्न." (જમણા-ફરો.)

હમેશની માફક.

"क्विक-मार्च" (ઉતાવળા—કૂચ કરો.)

અગાઉની પેઠે.

"डबल टाइम-डबल." (બેવડી ચાલ—બેવડા.)

હાથ સજ્જડ કરી કમ્મર જેટલા ઊંચા કરો, કોણી બરોબર પાછળ તરફ લઈ જાઓ, હાથેલીના પાછલા ભાગને બહાર તરફ રાખો, અને એક મિનિટમાં આસરે ૧૬૫ પગલાં ભરાય તેમ પાટલીના આગલા ભાગપર હલકાં અને છૂટાં પગલાં ભરો, અને શરીર અને માથું ટટાર રાખો.

"नीझ-रेइझ़." (ઘુંટણો—ઊંચાં કરો.) — પગ, આગળ તરફ અગાઉ કરતાં વધારે નાંખ્યા વિના, ઘુંટણોને હાથની સાથે એક હારમાં બરોબર ઊંચા કરો, આંગળાં નીચલી તરફ દેખાતાં, શરીર ટટાર, કોણી બાજૂની લગોલગ રાખો, અને હજી પગલું અને ચાલ સરખાં રાખો.

"एझ़ यू-वेर." (તમે હતા–તેમ.) — એવડી કૂચ પાછી જારી કરો.

"क्विक टाइम-क्विक." (ઉતાવળી ચાલ–ઉતાવળા.) — જેવો ડાબો પગ જમીનપર પડે તેવો "क्विक" ("ઉતાવળા") એ હુકમ કરવો જોઈએ; પછી કૂચ બદલતાં ત્રણ પગલાં ભરવાં, અને ચોથું, પગલું સાધારણ ઉતાવળી ચાલે ડાબે પગે ભરેલું સંપૂર્ણ પગલું હોવુ જોઇએ. ત્રીજે પગલે હાથ બાજૂ તરફ નાંખી દેવા.

"स्क्वॉड-हॉल्ट." (ટુકડી–થોભો.) — અગાઉની પેઠે.

"फ्रन्ट." (આગળ.) — અગાઉની પેઠે.

કૂચમાં પગ અને પાટલીની હીલચાલો. ધોરણ ૩ જું.—એડી-ઊંચી કરવી એ પગને માટે, અને મુખ્યત્વે ઘુંટણના સાંધાના નીચલા ભાગ માટે ઉત્તમ કસરત છે. જાંઘ અને નિતંબની પાછળના સ્નાયુઓપર પણ તે અસર કરે છે. કૂદવું એ એક કિમતી કસરત છે અને તે ઘુંટીના સાંધા, પગના લોચા, અને ઘુંટણના સાંધાપર ઘણીજ બળવાન્ અસર કરે છે; ખરૂં જોતાં કમ્મર નીચેના સઘળા સાંધા અને સ્નાયુઓ પુષ્કળ કસાય છે, અને એ કસરતમાં પણ શરીર સમતોલ રાખવામાં સઘળા સ્નાયુઓ કામે લાગે છે. ઉતાવળી કે એવડી ચાલે ઘુંટણ ઊંચુ કરવું એ પેડુના સ્નાયુઓને પોષવામાં ઘણીજ હિતકારક છે; તેમાં જો માથું સીધું રાખવામાં આવે કે સહજ પાછળ નાંખવામાં આવે તો તો એ કસરત ઘણીજ હિતકારક છે. એ સ્થિતિમાં શરીરનું વજન બરડાપર આવશે, શ્વાસની ક્રિયા છૂટથી ચાલશે, વાંકા વળવાની ટેવ મટી જશે અને છાતી ખભાના દબાણથી છૂટી થશે.

કૂચમાં પગ અને પાટલીની હીલચાલો



બેવડા, ઘુંટણો—ઊંચા કરો

વિવિધ રચનાઓ કરી કૂચ કરવી.

ધોરણ ૪ થું.

ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે જમીનપર ચિન્હ કરવાં. જેટલી જગ્યા મળી શકે એવી હોય તે કરતાં જો આ ક્ષેત્રફળ વધી પડે, તો જે જમીન હોય તે જમીનનો લાભકારક રીતે ઉપયોગ કરવામાં શિક્ષકે પોતાનું ડહાપણ વાપરવું.

क ड एनी સન્મુખ બે હારમાં ટુકડી કરો.

"राइट-टर्न." (જમણા-ફરો.) — હમેશની માફક.

"क्विक-मार्च." (ઉતાવળા-કૂચ કરો.) — હમેશની માફક.

"टूस-आउटवर्ड्स." (બબ્બે-બહાર તરફ.) — ब આગળ પહેલી ઊભી હારે ડાબી તરફ વર્તુલાકારે ફરવું, બીજીએ જમણી તરફ, અને એ પ્રમાણે.

"इन्वर्ड्स-व्हील." (અંદર તરફ—વર્તુલાકારે ફરો.) — જમણી ઊભી હારોએ क આગળ ડાબી તરફ વર્તુલાકારે ફરવું, અને ડાબી ઊભી હારોએ ज આગળ જમણી તરફ. જ્યારે આગલી ઊભી હારો ए અને ग આગળ પહોંચે ત્યારે એ હુકમ ફરી કરવો.

"फोर्स-आउट-वर्ड्स." (ચચ્ચાર—આગળ વધો.) — દરેક જોડાએ फ આગળ અંદર તરફ પાછું વર્તુલ કરવું, અને ચચ્ચાર એકઠા થઈ આગળ વધવું, બાહુ જોડાયલા, જમણો બાહુ ડાબા બાહુ સાથે, હાથેલી જોડેલી, અને બાજૂ તરફનાઓએ હાથેલીનો બહારનો ભાગ કેડપર મૂકવો.

ચચ્ચાર—બહાર તરફ. — ब આગળ ચચ્ચારે બહાર તરફ વર્તુલ કરવું, પ્રથમ ડાબી તરફ, પછી જમણી તરફ.

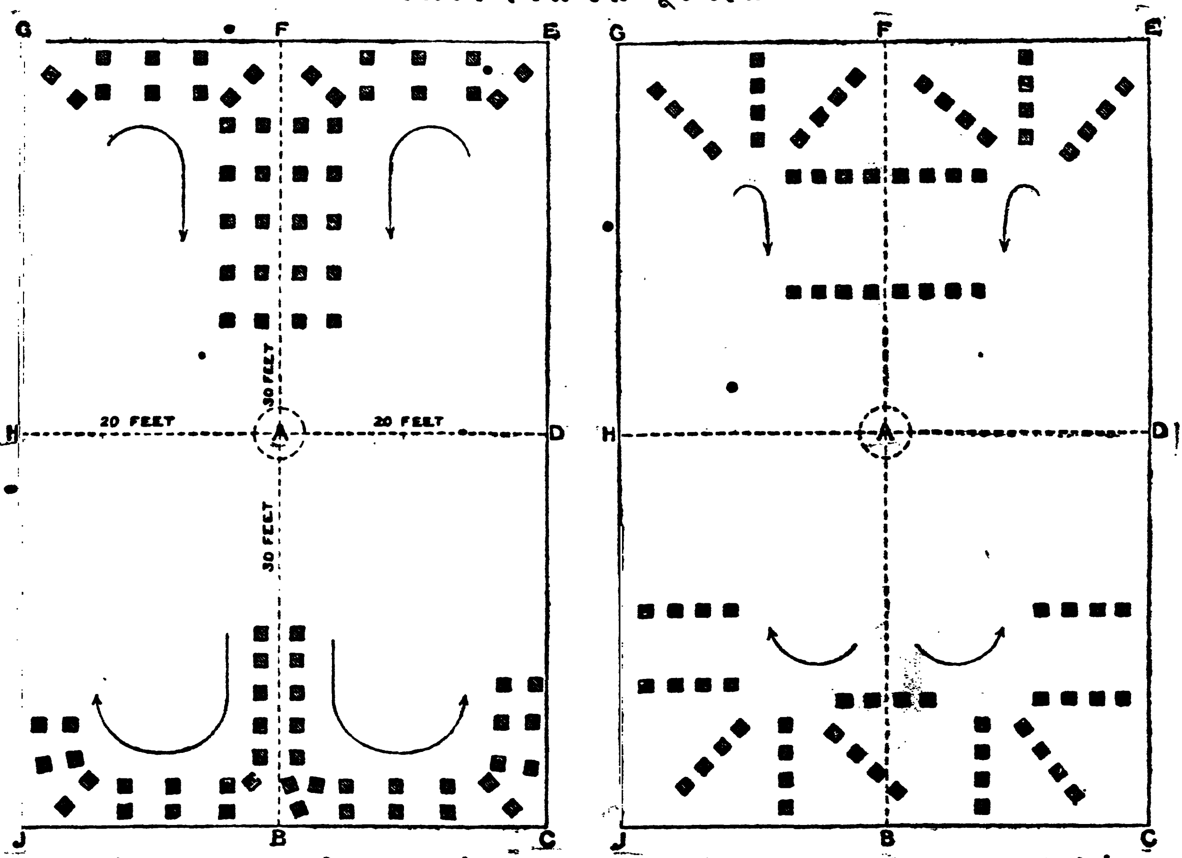
"इन्वर्ड्स-व्हील." (અંદર તરફ—વર્તુલ કરો.) — ઊભી હારમાં હો ને જે ખૂણો હોય તેજ ખૂણે બે વાર અંદર તરફ વર્તુલ કરો.

"एड्वान्स बाइ-एइटस." (આઠ આઠ-આગળ વધો.) — फ આગળ ચચ્ચાર અંદર તરફ વર્તુલ કરો, અને આઠ આઠ આગળ વધો, બાજૂમર આવેલી ચચ્ચારની દરેક ટુકડીએ અગાઉની પેઠે બાહુઓ જોડવા.

આ રચનામાં હો, ત્યારે નીચે પ્રમાણે ભિન્ન ભિન્ન રીતે વર્તુલ કરતાં શિખવી શકાય:—

"बाइ एइटस, लेफ्ट-व्हील." (આઠ આઠ, ડાબી તરફ-વર્તુલ કરો.) — ब આગળ બધી ટુકડીએ વારા ફરતી ડાબી તરફ વર્તુલ કરવું.

વિવિધ રચના કરી નૃત્ય કરવી.



બબ્બે બહાર તરફ, ચચ્ચારે આગળ વધવું.

ચચ્ચાર બહાર તરફ, આઠ આઠ આગળ વધવું.

ચેતવણી.—તારા-આકૃતિ—ડાબી તરફ.

"લેફ્ટ-વ્હીલ."
(ડાબા-વર્તુલ ફરો.)

જ્યારે ટુકડીનો અગ્રેસર ભાગ ह अ લીટીપર આવે, ત્યારે એ હુકમ કરવો; જ્યારે ચોરસાકૃતિમાં હોય, ત્યારે તેઓએ अ તરફ ધસવું, પ્રથમ પહેલી ટોળીએ અને પછી તેની પાછળ બીજી ટોળીઓએ આસરે ૫ ફીટ વ્યાસના વર્ત્તુલની આસપાસ ફરવું, બહારના શિષ્યોએ સંપૂર્ણ પગલું ભરવું, તેમણે પોતાની ડાબી બાજૂ તરફ લાગણી રાખવી અને અંદર તરફ જોવું; બીજાઓએ વર્ત્તુલ ફરતી બાજૂથી પોતે જેટલે છેટે હોય તે પ્રમાણે પોતાનું પગલું લાંબુ કરવું, અને બહાર તરફ જોવું; જેઓ મધ્યબિંદુએ હોય તેમણે આસરે ૭ ઇંચનું એક પગલું ભરવું.

"राइट अबाउट-टर्न."
(જમણી તરફ—વર્તુલ ફરો.)

બધી ટુકડીએ ફરી જવું અને જમણી તરફ વર્ત્તુલ કરવું.

"फ्रन्ट-टर्न."
(આગળ-ફરો.)

બધી ટુકડીએ બીજીવાર ફરવું અને અગાઉની પેઠે વર્ત્તુલ કરવું.

"फॉर्वर्ड."
(આગળ.)

જ્યારે પહેલો ભાગ ग ह પાયાને સન્મુખ હોય ત્યારે આ હુકમ કરવો. પછી ટુકડીને જમણી તરફ વર્ત્તુલ ફેરવવી અને વળી ग તથા ए ખૂણે પણ ફેરવવી.

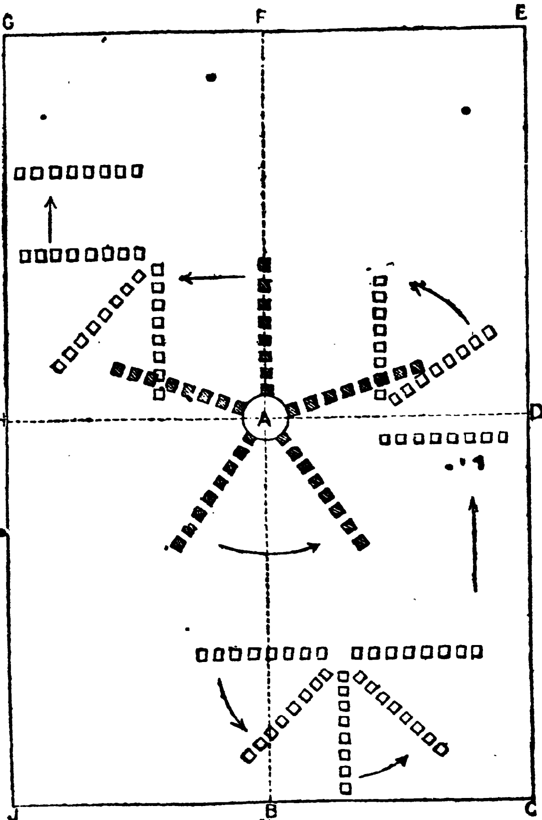
ચેતવણી.—તારા-આકૃતિ—જમણી તરફ.

"राइट-व्हील."
(જમણા—વર્તુલ ફરો.)

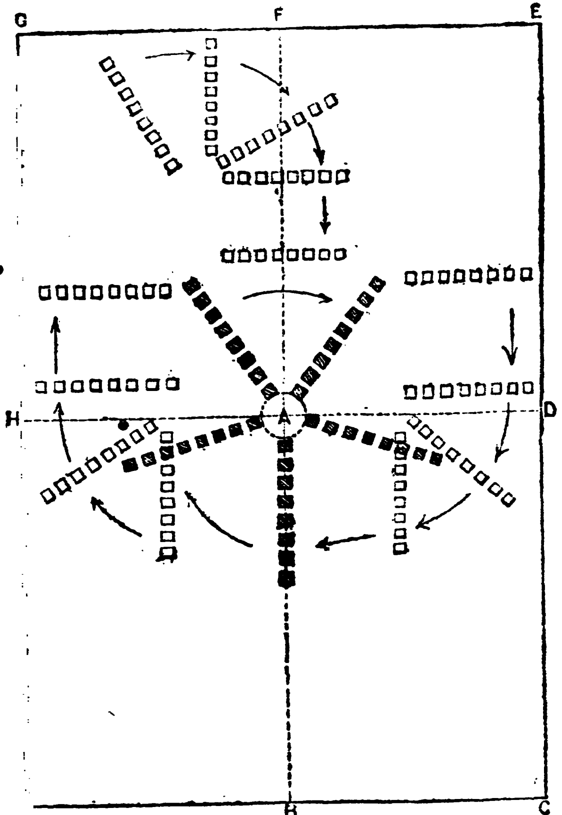
જ્યારે અગ્રેસર ભાગ ह अ આગળ આવે ત્યારે એ હુકમ કરવો, અને વર્ત્તુલાકાર ફરવાનું જમણી તરફ ફરી કરવું.

"फॉर्वर्ड."
(આગળ.)

જ્યારે अ ब આગળ હોય, ત્યારે આ હુકમ આપવો. ટુકડીને જમણી તરફ વર્ત્તુલ ફેરવવી, તેમજ ग અને फ ખૂણે પણ ફેરવવી, આથી તેઓ અગાઉની પેઠે આઠ આઠ આગળ ધસવાની સ્થિતિમાં આવશે.



આઠ આઠ ડાબી તરફ વર્તુલ કરો.
તારા—આકૃતિ ડાબી તરફ



આઠ આઠ જમણી તરફ વર્તુલ કરો. તારા—આકૃતિ
જમણી તરફ. આઠ આઠ આગળ ધસો

જ્યારે "તારા-આકૃતિ"ની રચનામાં હોય, ત્યારે "અંદરના ચચ્ચાર, જમણી તરફ-વર્ત્તુલ ફરો" એવો હુકમ આપવો, એટલે અંદરના ચચ્ચારે ફરવું અને ઉલટી વર્ત્તુલાકાર સ્થિતિ કરવી, બહારના ચચ્ચારે તેમની આસપાસ વર્ત્તુલ કરવું અને ઉલટી દિશા તરફ ફરવું. જ્યારે અંદરના ચારની વર્ત્તુલ ફરતી બાજૂઓ પોતાની અગાઉની ટોળીઓથી ત્રણ પગલે દૂર હોય, ત્યારે "इनर फोर्स, फ्रन्ट-टर्न" ("અંદરના ચચ્ચાર, આગળ-ફરો") એવો હુકમ આપવો; અથવા બંને ચારને ફરવાનો હુકમ કરવો, એટલે ઉલટી વર્ત્તુલાકાર સ્થિતિ થશે.

"फोर्स आउटवर्ड्स." (ચાર-બહાર-તરફ.)

જ્યારે ब આગળ હોય, ત્યારે આઠ આઠના દરેક ભાગે મધ્યબિંદુ આગળ છૂટા પડવું અને ચચ્ચારે બહાર તરફ વર્ત્તુલ ફરવું.

"इन्वर्ड्स-व्हील." (અંદર તરફ-વર્ત્તુલ ફરો.)

ઉપરની પેઠે.

"एड्वान्स बाइ-फोर्स." (આગળ ધસો—ચચ્ચાર.)

ચચ્ચારના દરેક ભાગે फ આગળ વારા ફરતી અંદર તરફ વર્ત્તુલ ફરવું, અને આખી ટુકડીએ ચચ્ચાર બંધાઈ, આગળ વધવું.

"टूझ-आउटवर्ड्स." (બબ્બે-બહાર-તરફ.)

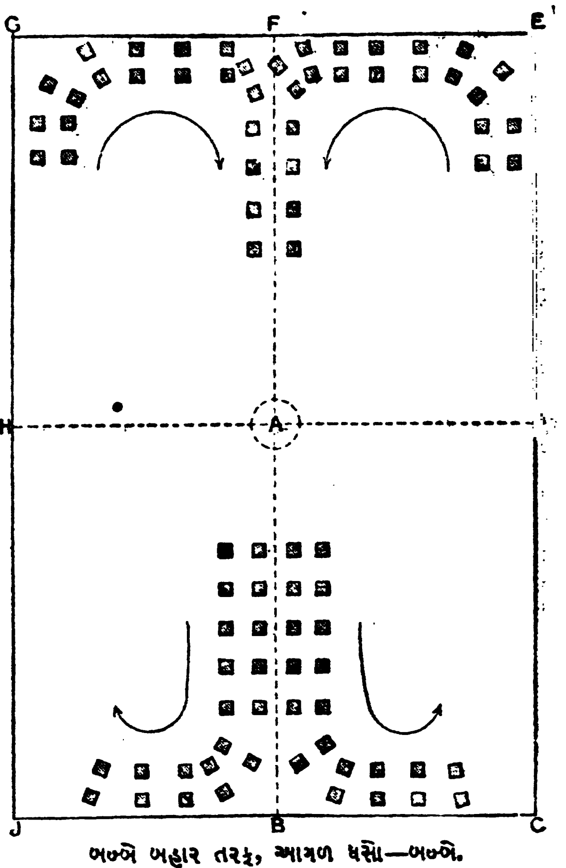
ब આગળ હાથ નાંખીદો અને બહાર તરફ ઊભી હારમાં વર્ત્તુલ કરો.

"इम्वर्ड्स-व्हील." (અંદર-તરફ વ-ર્તુલ કરો.)

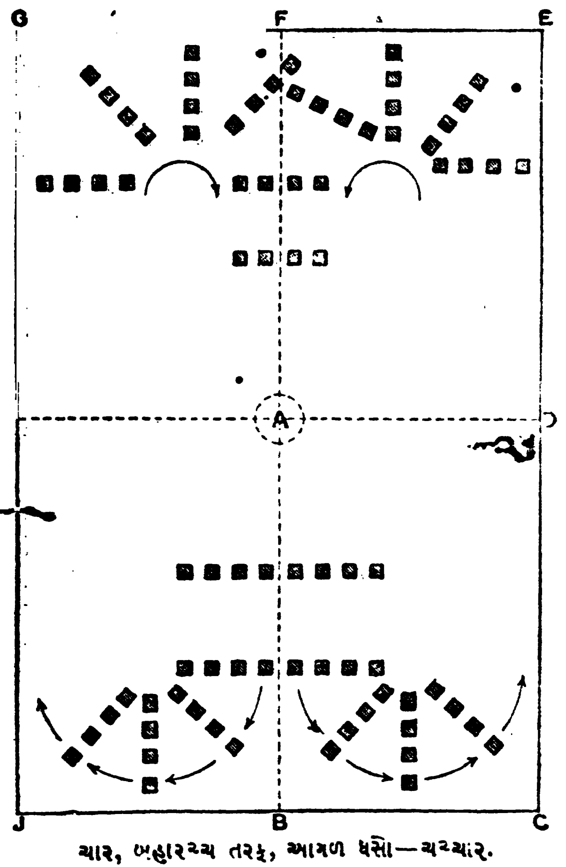
અગાઉની પેઠે.

"एड्वान्स-बाइ-टूझ." (આગળ ધસો—બબ્બે.)

દરેક ઊભી હારે વારા ફરતી અંદર તરફ વર્ત્તુલ ફરવું, અને પ્રથમની રચનાની પેઠે આગળ વધવું.



બબ્બે બહાર તરફ, આગળ ધસો—બબ્બે.



ચાર, બહારચ્ચ તરફ, આગળ ધસો—ચચ્ચાર.

છઠ્ઠું અને સાતમું ધોરણ.

બમણી ચાલે ઉપલી કસરત ફરી કરો.

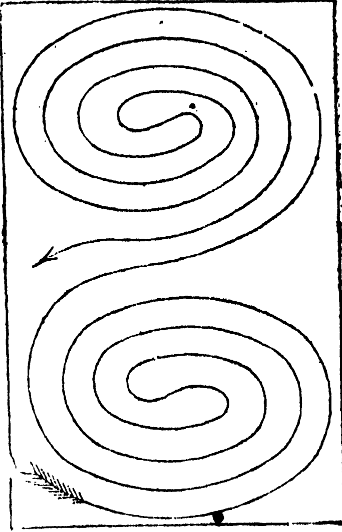
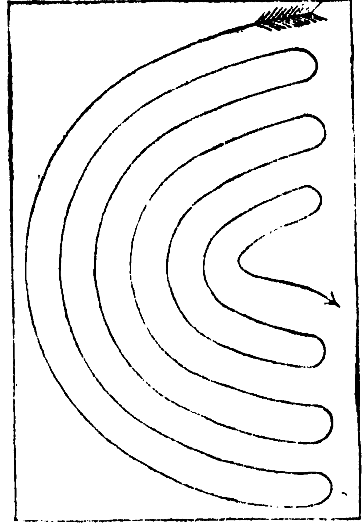
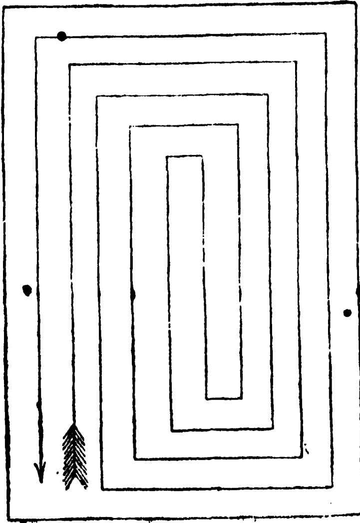
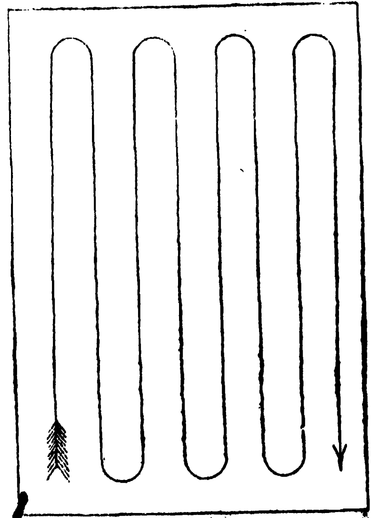
આ રચનાના દરમ્યાનમાં ઊતાવળી અને બેવડી ચાલ, બંનેની બધી પગની અને પાટલીની હીલચાલો કરવી જોઇએ.

વળી ધીમી કે ઉતાવળી ચાલે કૂચ હોય, તોપણ તેની સાથે ઘણી છાતીની અને ખભાની કસરતો એકઠી કરી શકાય.

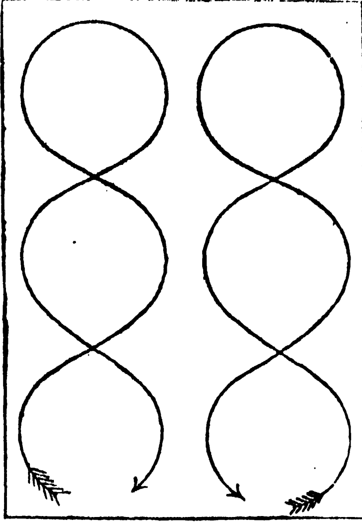
જ્યારે એક ઊભી હારમાં હોય કે બબ્બેમાં હોય, ત્યારે આકૃતિમાં કૂચ કરવાના ઘણા પ્રકારો કરી બતાવી શકાય; જેમ કે સમાનાન્તર કે દૃષ્ટિ મર્યાદાને સમાન્તર હારોમાં કૂચ કરવી, અર્ધચન્દ્રની, વર્તુલની, ક્રુસની, આઠની આકૃતિની વગેરે રચનાઓ કરવી. આ રચનાની કસરતો બરોબર કરાવવા માત્ર એક કે બે બુદ્ધિમાન્ અગ્રેસરોની જરૂર છે, તેથી તેનું અહિં વર્ણન આપવું જરૂરતું ધાર્યું નથી, પણ એક અને બે હારમાં, થોડાક દાખલાનાં ચિત્રો આપ્યાં છે.

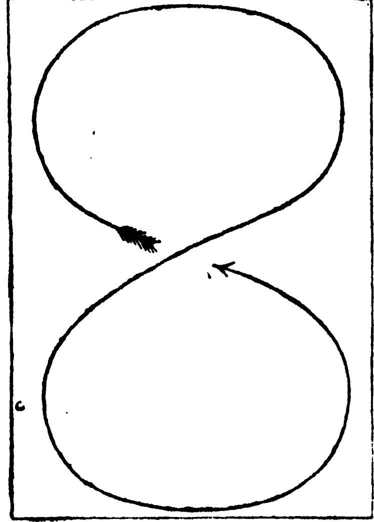
વિવિધ રચનાઓ કરી કૂચ કરવી. જ્યારે કૂચમાં પગ અને પાટલીની હીલચાલો શીખતા હોય, ત્યારે જે જગ્યા મળી આવે એવી હોય તેનો ઉત્તમ લાભ લેવા આ કસરતો મુખ્યત્વે કરવામાં આવે છે. આથી શિષ્યોને એક હારમાં, બબ્બે કે ચચ્ચારે, એક આપેલા બિંદુ આગળ થઇને જવાની જરૂર પડે છે, અને શિક્ષક દરેકને ભિન્ન ભિન્ન સ્થિતિમાં જોઈ શકવા શક્તિમાન્ થાય છે. આથી સ્થિતિ વગેરેમાં જે કંઈ અચોક્કસપણું તેની નજરે પડે તે તેને સુધારવાનું સુગમ થઈ પડે છે. જ્યારે અભ્યાસોની વચ્ચે દાખલ કરવામાં આવે છે, ત્યારે આ કૂચ કરવાની કસરતથી અભ્યાસમાં ભેદ થઈ રસ પડે છે, અને જો કસરતો થતા પહેલાં એ કૂચ કરવાની કસરત દાખલ કરવામાં આવે, તો તેથી લોહીના ફરવાને પુષ્કળ ઉત્તેજન મળે છે, અને થંડી ઋતુમાં આ કસરતથી કવાયતની સાથે તંદુરસ્તીને હિતકર આનંદ મળશે.

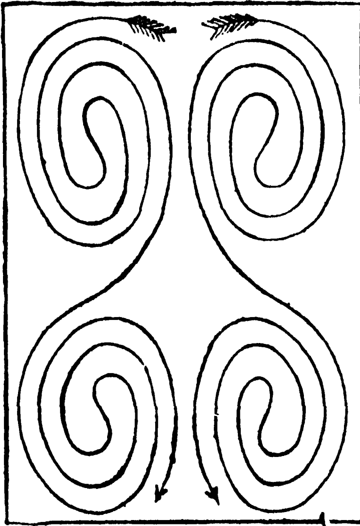
આકૃતિમાં કૂચ કરવી, એકવડી હાર.

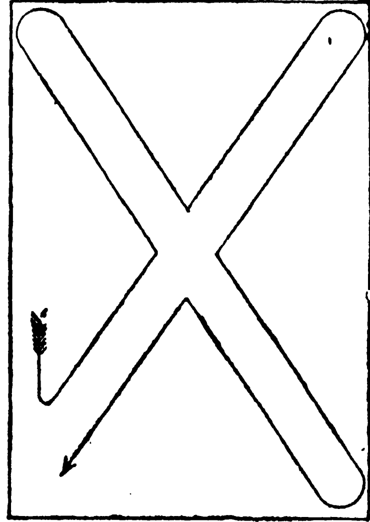





આકૃતિમાં કૂચ કરવી, એકવડી અને બેવડી હાર.

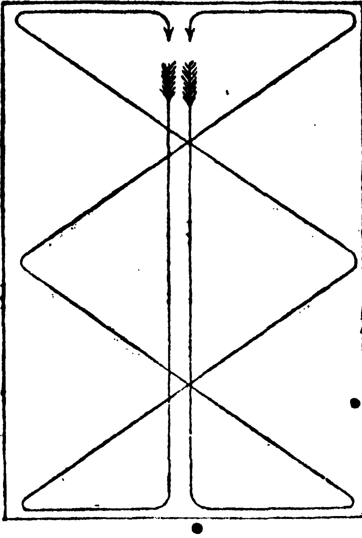


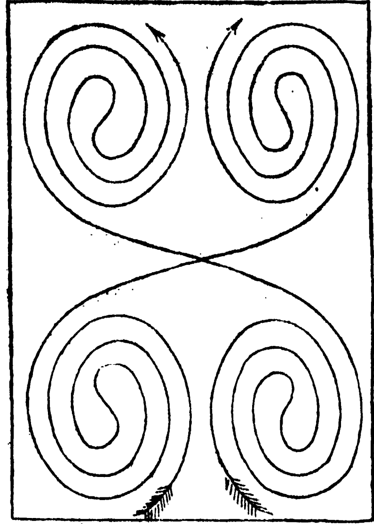


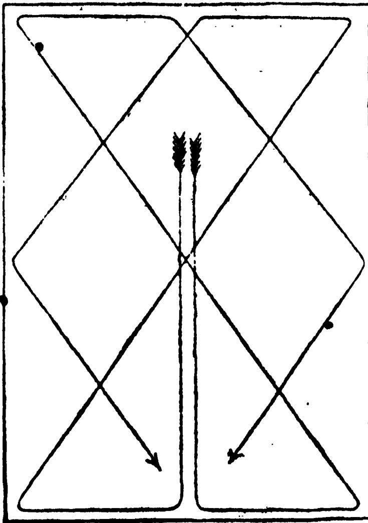


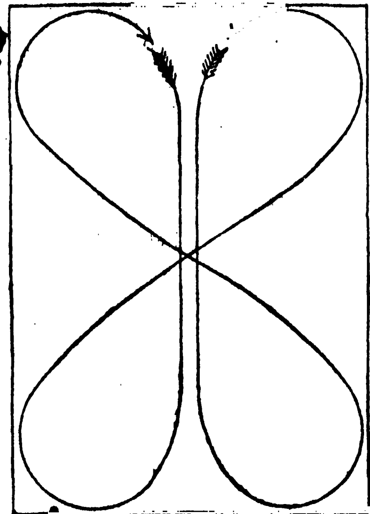


આકૃતિમાં કૂચ કરવી, બેવડી હાર.









ગાયન સાથે થાય એવા અભ્યાસો.

"બાહુઓ બાજૂ તરફ ઊંચા કરવા," "બાહુઓ આગળ તરફ અને પાછળ તરફ ઊંચા કરવા," "બાહુઓને ઝોલા ખવડાવવા," "બાહુ વાળવા અને લંબાવવા," "પહેલો સંયોગ," "ઘુંટણો વાળવાં અને લંબાવવાં," "ઘુંટણો વાળવાં અને લંબાવવાં બાહુઓ ઊંચા કરવા અને નમાવવા સાથે," "બીજો સંયોગ" "ત્રીજો સંયોગ" "પાટલીની હીલચાલ સાથે કે વગર બાહુ ઊંચા કરવા," "પાટલીની હીલચાલ સાથે કે વગર, બાહુ વાળવાં અને તેને ઝોલા ખવડાવવા," "પગની હીલચાલ સાથે કે વગર, બાહુ અફાળવા," "ચોથો સંયોગ," "વિવિધ રચના કરી કૂચ કરવી," અને "આકૃતિમાં કૂચ કરવી."

ડમ્બેલ્સ સાથે અને ગાયન સાથે થઈ શકે એવા અભ્યાસો.

"બાહુઓ બાજૂ તરફ ઊંચા કરવા," "બાહુઓ આગળ તરફ અને પાછળ તરફ ઊંચા કરવા," "બાહુ વાળવા અને લંબાવવા," "પહેલો સંયોગ," "ઘુંટણો વાળવાં અને લંબાવવાં, બાહુ ઊંચા કરવા અને નમાવવા સાથે," "બીજો સંયોગ," "ત્રીજો સંયોગ," "પાટલીની હીલચાલ સાથે કે વગર બાહુ વાળવા અને તેને ઝોલા ખવડાવવા," "પગની હીલચાલ સાથે કે વગર બાહુને અફાળવા," "ચોથો સંયોગ."

"ડમ્બેલ્સ" લાકડાનાં કરી શકાય, પણ લોઢાનાં કરવાં વધારે સારું છે, એના છેડા ગોળ રાખવા. છોકરાને માટેનાં "ડમ્બેલ્સ"નું વજન દરેક ગોળાનું કોઈ પણ સ્થિતિમાં એક રતલથી વધવું ન જોઇએ, મોટાને માટે બે રતલ અને પુખ્ત ઉમ્મરનાને માટે ત્રણ રતલ.

જ્યારે વાજિત્ર મળી ન આવે, ત્યારે ટુકડીના એક ભાગે હીલચાલ કરવી, અને બીજાઓએ તે વખતે ગીત ગાવું અને તે ગીત કસરતની સાથે તાલમાં રાખવું, અથવા બધી ટુકડીએ સાથે કસરત કરવી અને સંભળાય એવી રીતે ચાલનો વખત ગણવો.

જૂદાં જૂદાં ધોરણો માટે કવાયત અને શારીરિક કસરતોનો કોઠો.

ધોરણ ૧ લું.	ધોરણ ૨ જું.	ધોરણ ૩ જું.	ધોરણ ૪ થું.	ધોરણ ૫ મું.	ધોરણ ૬ ઠું અને ૭ મું.
		કવાયત.			
એક હારમાં ટુકડી સ્વસ્થ ઊભા રહેવું ફરવાના પ્રકાર છુટી	૧ લા ધોરણના જેટલું જ, વધારામાં વખત ધ્યાનમાં રાખવો ધીમી કૂચ બાજૂનું પગલું સમતોલ પગલું કરવું	૨ જા ધોરણના જેટલું જ, વધારામાં સમતોલ પગલું કરવું, આગળ વધી ઉતાવળી કૂચ બદલાતું પગલું	૩ જા ધોરણના જેટલું જ, વધારામાં ટુકડીને કદ પ્રમાણે ગોઠવવી હાર શરૂ કરવી અને બંધ કરવી	બધું	બધું
		શારીરિક કસરતો.			
પ્રાથમિક સ્થિતિઓ	૧ લા ધોરણના જેટલું જ, વધારામાં	૨ જા ધોરણના જેટલું જ, વધારામાં	૩ જા ધોરણના જેટલું જ, વધારામાં	૪ થા ધોરણના જેટલું જ, વધારામાં	૫ મા ધોરણના જેટલું જ વધારામાં
માથાની હીલચાલો	બાહુને ઊંચા કરવા અને ઝોલા ખવડાવવા, ૩ જો અભ્યાસ	પગ અને નિતંબની હીલચાલ, ૨ જો અને ૩ જો અભ્યાસ	કદમ બઢાવવું	પહેલો સંયોગ	ત્રીજો સંયોગ

શારીરિક કસરતો—ચાલુ.

ધોરણ ૧ લું.	ધોરણ ૨ જું.	ધોરણ ૩ જું.	ધોરણ ૪ થું.	ધોરણ ૫ મું.	ધોરણ ૬ ઠ્ઠું અને ૭ મું.
બાહુને ઊંચા કરવા અને આંટા ખવડાવો, ૧ લો અને ૨ જો અભ્યાસ		તુલનાની સ્થિતિ, ૧ લો અભ્યાસ	બાહુની હીલચાલ સાથે કદમ બઢાવવું	પગ અને નિતંબની હીલચાલ, ૪ થો અભ્યાસ	૪ થો સંયોગ
બાહુ લંબાવવા, ૧ લો અભ્યાસ	બાહુ લંબાવવા, ૨ જો અને ૩ જો અભ્યાસ	ખભાને કસરત આપવી, ૧ લો અને ૨ જો અભ્યાસ	તુલનાની સ્થિતિ, ૨ જો અભ્યાસ	તુલનાની સ્થિતિ, ૩ જો અને ૪ થો અભ્યાસ	પગ અને કેડની હીલચાલ, ૫ મો અભ્યાસ
ધડની હીલચાલ		ખભાને કસરત આપવી, ૫ મો અને ૬ ઠ્ઠો અભ્યાસ, પાટલીની હીલચાલ વગર	ખભાને કસરત આપવી, ૩ જો અને ૪ થો અભ્યાસ	બીજો સંયોગ ખભાને કસરત આપવી, ૫ મો અને ૬ ઠ્ઠો અભ્યાસ, પાટલીની હીલચાલ સાથે	સામાન્ય સંયોગ
પગ અને કેડની હીલચાલ, ૧ લો અભ્યાસ	ચાર જુદા અભ્યાસમાં ધડ અને બાહુની હીલચાલો		ખભાને કસરત આપવી, ૭ મો અભ્યાસ, પગની હીલચાલ વગર	ખભાને કસરત આપવી, ૭ મો અભ્યાસ, પગની હીલચાલ સાથે	બેવડી ચાલે પગ અને પાટલીની હીલચાલ
એક હારમાં કૂચ કરવી		એડી ઉંચી રાખી કૂચ કરવી	વિવિધ રચના કરી કૂચ કરવી	ઉતાવળી ચાલે પગ અને પાટલીની હીલચાલ	બેવડી ચાલે વિવિધ રચના કરી કૂચ કરવી

પાટલીઓ વચ્ચે વર્ગમાં કરી શકાય એવી કસરતો.

"પ્રાથમિક સ્થિતિઓ," "માથાની હીલચાલ," "બાહુ બાજૂ તરફ ઊંચા કરવા," "બાહુ આગળ અને પાછળ ઊંચા કરવાં," "બાહુને ઝોલા ખવડાવવા," "બાહુને નમાવવા અને લંબાવવા," "ધડની હીલચાલ," "પહેલો સંયોગ," "ઘુંટણો વાળવાં અને લંબાવવાં," "ઘુંટણો વાળવાં અને લંબાવવાં, બાહુને ઊંચા કરવા અને નીચા કરવા સાથે," "પગને બાજૂ તરફ ઊંચા કરવા," "ત્રીજા સંયોગનો પહેલો અને બીજો અભ્યાસ," "પાટલીની હીલચાલ સાથે કે વગર બાહુ ઊંચા કરવા," "પાટલીની હીલચાલ સાથે કે વગર બાહુને વાળવા અને ઝોલા ખવડાવવા," "પાટલીની હીલચાલ વગર બાહુને અફાળવા."